MAITREYA MAGAZINE

2

jaargang 14 1992

losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS BOEDDHISME

HEALING

MEDITATIE IN DE STAD

DE GEEST VOLGENS HET BOEDDHISME

INHOUD

MEDITATIE
door Zijne Heiligheid de Dalai Lama 3

DE GEEST VOLGENS HET BOEDDHISME
door Geshe Thubten Jinpa 5

DE NOODZAAK VAN MEDITATIE
IN DE STAD
door Sakya Trizin Rinpochee 8

HEALING
door Lama Thubten Zopa Rinpochee. 12

WAT IS MEDITATIE
door Gelongma Sangye Khadro 16

MEDITATIETIP
door Jon Landaw 20

TIBETNIEUWS
door Paula de Wijs-Koolkin 21

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 22

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 23

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1992 24

DRIEJARIG STUDIEPROGRAMMA. 26

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 27

©
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

Na het druk bezochte, buitengewoon leerzame onderricht dat de Lama Dagpo Rinpochee in maart in het centrum van het Maitreya Instituut gaf, werden we in april geïnspireerd door de zachtmoedige maar glasheldere lessen van de Lama Kirti Tsenshab Rinpochee. Hoewel de lezingen die deze in Nederland nog onbekende Lama gaf niet druk bezocht werden, waren de fortuinlijken die wel aanwezig waren het er over eens; dit is één van de grote meesters uit de oude school. Kirti Tsenshab Rinpochee was blij met het Maitreya Instituut en heeft ons al een tweede bezoek in het vooruitzicht gesteld.

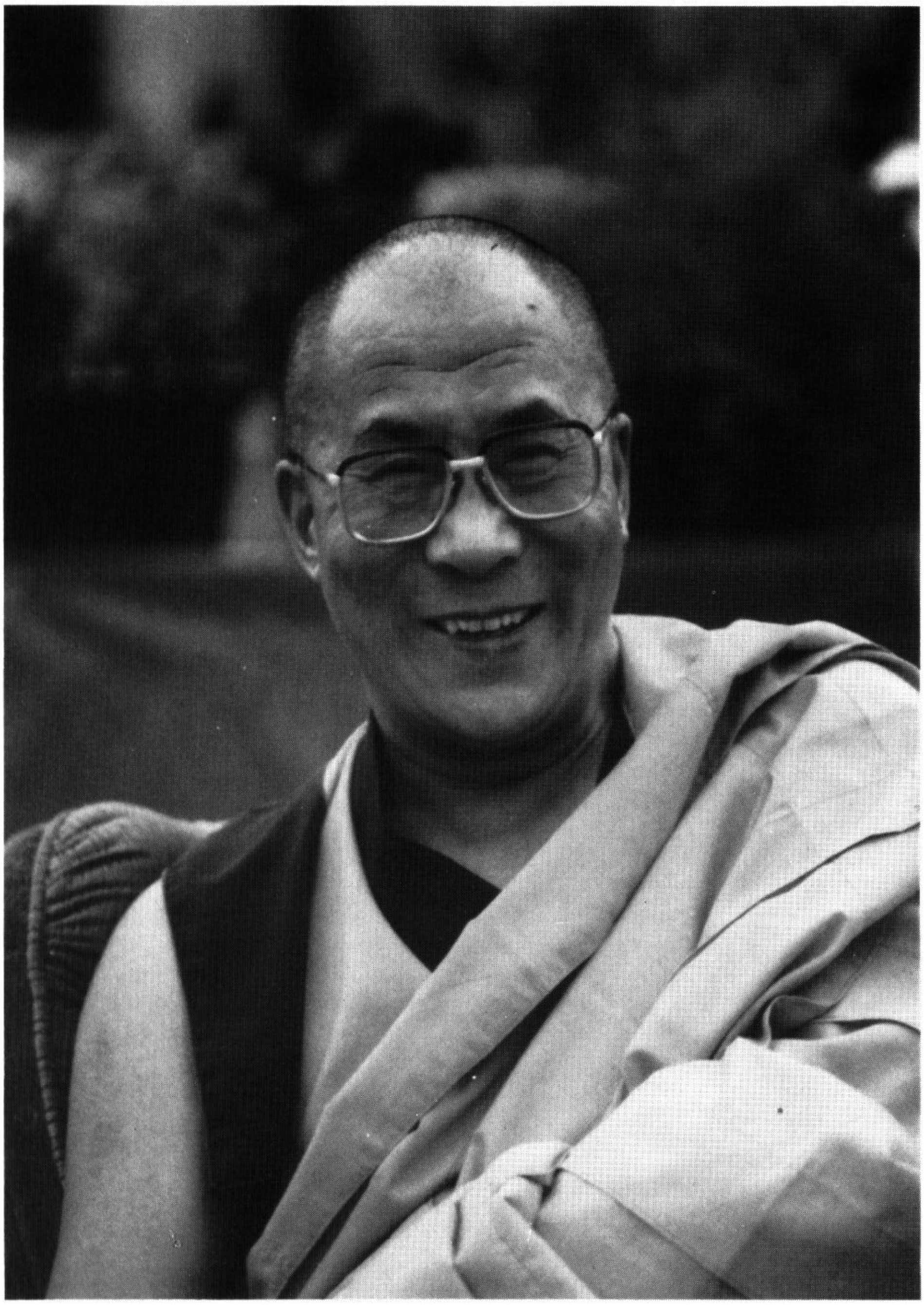
Wegens vertragingen in India kunnen we de aankomst van de nieuwe Geshe Sonam Gyaltsen nog niet precies aankondigen. Een uitnodiging voor een eerste kennismaking kunt U per brief verwachten zodra de aankomstdatum vaststaat.

We zijn dankbaar dat Geshe Konchog Lhundup heeft toegezegd de Midzomer Meditatie Cursus 1992 te zullen leiden, indien Geshe Sonam Gyaltsen niet op tijd in ons land kan zijn. Deze Lam Rim Cursus, waarbij het hele boeddhistische pad wordt uitgelegd, overdacht en gemediteerd, vormt immers al vele jaren lang het hart van het programma van het Maitreya Instituut.

In het najaar zullen we onder leiding van de nieuwe vaste Leraar Geshe Sonam Gyaltsen zeker van start gaan met een stevig studieprogramma voor hen die daar klaar voor zijn.
Het eerste weekend is al ingevuld en van de andere themacursussen geven wij u alvast de data.

Wij hopen u te zien op één van de cursussen in het prachtige Emst, of bij lezingen elders in den lande.

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.



J.P. Kool

Z.H. de Dalai Lama

MEDITATIE

GEDURENDE ZIJN BEZOEK AAN ENGELAND IN APRIL 1988 WERD ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA UITGENODIGD TE SPREKEN IN HET HOGERHUIS TE WESTMINSTER. HIJ SPRAK VOOR EEN PUBLIEK VAN PARLEMENTARIERS EN VRIENDEN OVER HET ONDERWERP MEDITATIE. ZIJNE HEILIGHEID WERD GEINTRODUCEERD DOOR LORD ENNALS, DIE HEM BESCHREEF ALS: "EEN MAN, DIE NIET ALLEEN ENORM GERESPECTEERD EN BEWONDERD WORDT VANWEGE ZIJN POSITIE IN RELATIE TOT TIBET, MAAR VANWEGE ZIJN EIGEN PERSOONLIJKHEID, ZIJN WARMTE, VERTROUWEN, OVERTUIGING, ZIJN LEIDERSCHAP....EENS DACHT IK AAN U ALS AAN DE DALAI LAMA VAN TIBET. NU DENK IK AAN U ALS EEN WERELDLEIDER, EEN WERELDFIGUUR EN EEN INSPIRATOR VOOR DE GEHELE WERELD."

Misschien kan ik iets zeggen over meditatie. Wanneer we problemen ervaren, zijn er over het algemeen twee verschillende manieren om ze te doen verminderen.

De eerste manier is, de verstoring die door dat probleem is veroorzaakt te vermijden, door het even te vergeten. Zo kunnen we, als het mooi weer is, gewoon het luchtruim inkijken, onze geest geabsorbeerd in oneindige ruimte, en zo een ogenblik verblijven. Of we kunnen op de ademhaling mediteren, door het in- en uitademen te tellen, een, twee, drie, en zo tot éénentwintig. Wanneer we als gevolg van een verstoring geïrriteerd of bezorgd zijn, kan dit soort meditatie de gevolgen doen verminderen en onze geest iets rustiger of vrediger maken. Dit is de eerste vorm van meditatie.

Bij een andere vorm van meditatie, die dieper gaat en belangrijker is, staan we onze geest toe om in plaats van het probleem te vermijden, er diep in door te dringen. Wanneer we succesvol zijn in deze vorm van beoefening kan de verstoring die veroorzaakt wordt door een probleem, echt worden verminderd. De eerste vorm van meditatie heeft iets weg van een picknick; door de week hebben we het heel druk, en in het weekend maken we een uitstapje. Ons grootste probleem wordt er niet minder of lichter door, maar we krijgen wel even frisse lucht. Bij de tweede manier van mediteren analyseren we het probleem. Over het algemeen gesproken, is vanuit de boeddhistische zienswijze het wezen van alles relatief. Wanneer er iets tragisch gebeurt, of wanneer we voor een probleem komen te staan, en we het van heel dichtbij bekijken en niets anders meer zien dan dat probleem, wordt het enorm groot en lijkt het alsof we er totaal geen controle over hebben. Wanneer we ons op zo'n moment een ander probleem herinneren, dat wijzelf ooit hebben ervaren, of dat een ander ten deel

viel, en het vergelijken met hetgeen ons nu overkomt, wordt het actuele probleem veel kleiner.

Bovendien heeft elk ding veel verschillende aspecten. Laten we als voorbeeld iemand nemen, die we gewoonlijk onze "persoonlijke vijand" noemen, iemand die ons geregeld in de moeilijkheden brengt. Als die persoon honderd procent slecht zou zijn, zou iedereen die hem waarnam, hem op dezelfde manier zien. Maar dat is niet het geval. Zelfs de allervreselijkste mens heeft ergens wel een vriend of vriendin in wiens ogen hij zeer geliefd is. Het vijand zijn is dus relatief. Hoe negatief iets ook lijkt, het is nooit absoluut negatief. Dus we kunnen proberen ons de verschillende aspecten van de persoon of het ding dat ons probleem veroorzaakt, voor de geest te halen. Wanneer we slechts vanuit één gezichtspunt kijken, zal die persoon of dat ding ons als iets volledig negatiefs voorkomen, en zullen we eenvoudigweg niet in staat zijn, ons er ook maar enigszins mee te verzoenen. Wanneer we de verschillende aspecten in ogenschouw nemen, zullen we ook goede kanten ontdekken en als we ons die herinneren, zal dat helpen onze negatieve gevoelens tegenover dat object te verminderen.
In de meditatie-oefening denken we aan diegene, die voor ons de meeste problemen veroorzaakt en we stellen ons voor dat die persoon voor ons zit. We proberen hem of haar vanuit verschillende gezichtspunten waar te nemen, waardoor we erkennen dat hij of zij niet volledig negatief is. Het ons realiseren van die waarheid zal ons helpen irritatie te doen afnemen.
Een andere vorm van meditatie is gebaseerd op het feit, dat we, om meer geduld te ontwikkelen, moeten proberen een diepgaand en echt respect te ontwikkelen voor onze "vijand", de persoon aan wie we echt een hekel hebben. Dit is moeilijk, maar kan volbracht worden. Natuurlijk hebben we voor deze beoefening meer tijd nodig en zullen we meer moeten analyseren vanuit verschillende gezichtspunten. Wanneer we eenmaal zo'n visie hebben ontwikkeld, helpt dat enorm. Het betekent niet dat we voor onze vijand buigen. Wanneer de omstandigheden dat van ons eisen, kunnen we tegenmaatregelen nemen - heel krachtige zelfs - maar zonder enige woede of haat. Dit is niet makkelijk, maar het is belangrijk voor het ontwikkelen van echt mededogen en echte liefde.

Wanneer we spreken over echte liefde en vriendelijkheid, bedoelen we een gevoel van respect of nabijheid voor een persoon; het is niet afhankelijk van bepaalde omstandigheden -zoals of die persoon heel aardig of lief is of heel mooi. Die persoon wil net als wij gelukkig zijn en niet lijden. Hij of zij heeft bovendien elk recht gelukkig te zijn en elk recht bevrijd te worden van lijden. Wanneer we op die basis respect of echt liefdevol gevoel ontwikkelen, is dat een hele deugdelijke liefde, een liefde en vriendelijkheid van het soort dat niet verandert wanneer die persoon onjuist handelt, omdat we ons er van bewust blijven dat het nog altijd dezelfde persoon is.

Om dit soort mededogen en liefde te ontwikkelen zijn geduld en verdraagzaamheid nodig, kwaliteiten die onmisbaar zijn in de mentale training. Om echt geduld en echte verdraagzaamheid te kunnen oefenen hebben we iemand nodig die problemen veroorzaakt. Dan hebben we pas echt de kans verdraagzaamheid en geduld te beoefenen, en het zou wel eens de enige mogelijkheid kunnen zijn die we hebben om te experimenteren met onze eigen innerlijke kracht.
Vanuit dit gezichtspunt gezien helpt en baat dit soort training ons, of we nu wel of niet de bedoeling hadden iets goeds voor onszelf te doen. In de beoefening visualiseren we onze vijand, terwijl we op deze wijze nadenken, wetend dat het uiteindelijk leidt tot het ontwikkelen van diepgaander begrip of diepergaande realisatie. Dit is een hele belangrijke en nuttige beoefening.
Er is een andere vorm van meditatie, die, in sommige gevallen nuttig en nodig is als we lijden aan slapeloosheid. Je zou het een "slaappil meditatie" kunnen noemen. Wanneer we proberen in slaap te vallen en het lukt niet, kunnen we ons een licht voorstellen in het centrum van ons hart - een niet te helder licht - en we richten onze volledige aandacht daarop. Soms werkt dit, soms niet; het is volledig afhankelijk van onze eigen ervaring en de kracht van onze meditatie. Wanneer we krachtige éénpuntige concentratie ontwikkelen, zal mediteren op licht in ons hartcentrum ons helpen in diepe slaap te vallen en mediteren op licht in het keelcentrum ons helpen om heldere dromen te krijgen. Wanneer we gedurende de dag aan het werk zijn, of met iets bezig zijn, en we suf of loom van geest zijn, kunnen we ons concentreren op een helder licht in het voorhoofd - in dit geval wel een helder licht - en dit zal helpen de loomheid te verminderen.

Dit zijn vormen van meditatie, die iedereen zich eigen kan maken en kan beoefenen omdat ze niet gebonden zijn aan een bepaalde filosofische of religieuze traditie en het in het geheel niet uitmaakt of men nu wel of niet "gelovig" is.

vertaling: Jolanthe Beretti.

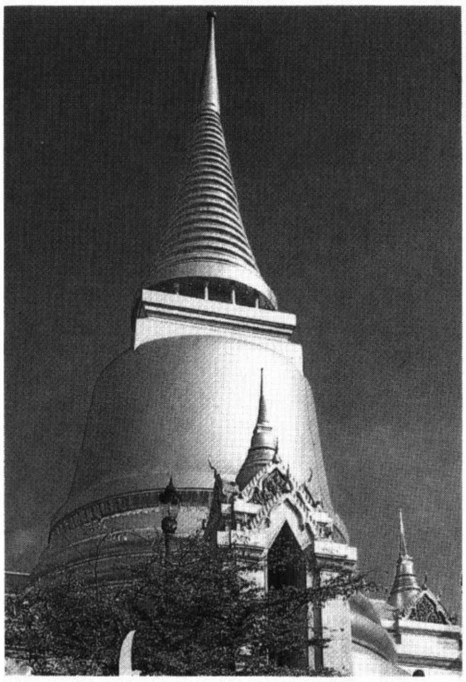
DE GEEST VOLGENS HET BOEDDHISME, EEN FILOSOFISCHE BENADERING DOOR GESHE THUBTEN JINPA

DIT ARTIKEL IS VAN DE HAND VAN EEN JONGE TIBETAANSE GELEERDE, DIE TOT DE NIEUWE GENERATIE GELUKPA GESHE'S BEHOORT. THUBTEN JINPA STUDEERDE ENKELE JAREN IN LONDEN, TREEDT REGELMATIG OP ALS TOLK VOOR ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA EN VERDIEPT ZICH AL JARENLANG IN DE WESTERSE WETENSCHAP, FILOSOFIE EN RELIGIE.

"DE GEEST IS LEEG VAN DE GEEST, WANT DE NATUUR VAN DE GEEST IS HELDER LICHT"...

Deze paradoxale stelling klinkt de gewone toehoorder weinig zinvol in de oren, zeker wanneer ze niet in de juiste context wordt geplaatst. Toch werd deze stelling geponeerd door een zeer vroege denker, Boeddha Sakyamoeni, die nu steeds meer gerespecteerd wordt als één van de grootste filosofen in de wetenschap van de psyche. Hoewel het filosofische systeem dat door Boeddha werd ontwikkeld een sterke religieuze inslag heeft, heeft het thema van dit artikel geen betrekking op de religieuze aspecten (die zeker niet onbelangrijk zijn), maar veeleer op de filosofische gevolgtrekkingen ervan. Ik probeer dit onderwerp dus vanuit een zuiver filosofische zienswijze te benaderen.

De studie van de geest of het bewustzijn is zonder twijfel één van de meest prominente onderzoeksgebieden geweest in de oude Indiase filosofie en een onderwerp waarover alle filosofische scholen verschillende of zelfs tegenstrijdige zienswijzen hebben. Ondanks deze verschillen twijfelt geen enkele school aan het uitgesproken belang van dit onderwerp. Geest of bewustzijn is immers de primaire kracht achter iedere activiteit die door een menselijk wezen wordt ondernomen. In tegenstelling tot materie welke een substantiële basis heeft en daarom tot in zijn fundamentele bouwstenen geanalyseerd kan worden, is de geest een tamelijk vreemd verschijnsel, dat ongrijpbaar, vluchtig en moeilijk te begrijpen is. Dit eigenaardige kenmerk heeft de studie van de natuur van de geest bijzonder moeilijk gemaakt en heeft in het verleden vele denkers op een dwaalspoor gebracht.


Jatuporn Rutnin

Stoepa, symbool van de verlichte geest.

DE NATUUR VAN DE GEEST

Heeft de geest vorm of is zij vormloos? Kan de geest geïdentificeerd worden als de chemische mechanismen van de hersenen, of komt er nog iets anders bij kijken? Wat zijn de oorzaken van de geest? Is zij erfelijk?
Dit zijn enkele van de vragen waarop we in de loop van ons onderzoek zullen ingaan.

In de boeddhistische geschriften wordt de geest gedefinieerd als zijnde een vormloos verschijnsel dat de dualistische natuur van "helderheid" en "weten" bezit. Het eerste kenmerk ("helderheid") drukt de eigenschap uit van licht en helder zijn. Helder in de zin dat de fundamentele natuur zelf nooit door negatieve invloeden bezoeldeld of vervuild kan worden. Verstorende emoties zoals begeerte, haat en woede vervuilen de geest en beïnvloeden haar voortdurend, zoals onze eigen ervaringen bevestigen. Deze vervuiling vindt echter alleen op een oppervlakkig niveau plaats en dringt niet door tot de kern van de geest. Anders gezegd, deze negatieve emoties maken geen wezenlijk deel uit van de intrinsieke natuur van de geest. Hoe krachtig deze emoties ook moge zijn, ze zijn altijd occasioneel en daarom nooit onafscheidelijk van de geest zelf. Zelfs de meest heetgebakerde persoon heeft zijn eigen momenten van vrede, hoe kort en voorbijgaand die ook mogen zijn.

Dit toont al aan dat de geest nooit haar potentieel om van deze tekortkomingen verschoond te zijn verliest, hoelang zij ook met deze en andere negatieve geesteshoudingen verbonden is geweest. Om een voorbeeld te geven: net zoals goud dat met onzuiverheden gemengd is ongeacht de tijdsduur van die vermenging gezuiverd kan worden, kan de geest van negatieve houdingen worden bevrijd. Om een ander voorbeeld te geven: een kristallen steen behoudt zijn helderheid of hij nu op een rood of blauw kleedje is neergezet. Dat tot een bepaald niveau kleuring plaatsvindt is duidelijk, maar de helderheid van het kristal blijft altijd aanwezig.

Op een subtieler niveau duidt de helderheid van de geest op haar helder licht natuur, het niet concrete bestaan van de geest. Dit verwijst naar het feit dat de geest geen concrete of onafhankelijke entiteit is; het ontstaan ervan is afhankelijk van andere factoren zoals oorzaken en omstandigheden. Dit is de betekenis van de stelling die aan het begin van dit artikel werd geciteerd. Omdat de geest niet concreet bestaat en afhankelijk is van oorzakelijke condities, is zij aan verandering onderhevig. Zodoende heeft zij ook het potentieel voor ontwikkeling. Dit potentieel van de geest is een zeer belangrijk aspect van het boeddhistische denken en het vraagt een aparte toelichting.

Het tweede kenmerk, de wetende natuur, verwijst naar de reflecterende natuur van de geest. De geest is een middel tot weten, een instrument waarmee we waarnemen; zowel correct als foutief. Wanneer de geest zich op een object richt, registreert zij de verschijning van dat object en veroorzaakt vervolgens een ervaring van het object. Indien de persoon alert en bedachtzaam is, (dat wil zeggen als hij/zij niet afgeleid of slaperig is), is zijn of haar waarneming van het object bewust. Deze bewuste waarneming veroorzaakt op zijn beurt de herinnering van het object en de ervaring die ermee samenhangt op een later tijdstip. Aan de andere kant zal een persoon, indien hij sterk wordt aangetrokken tot een mooie vorm, geluiden die hij tegelijkertijd zou horen niet registreren omdat hij zich niet volledig gewaar is van deze specifieke ervaring. Dit impliceert dat er vele verschillende niveau's van de geest bestaan, zowel bewust als onderbewust.

Ongeacht of men het bestaan van zo'n vormloze functie die bewustzijn wordt genoemd nu wel of niet accepteert, onze eigen ervaringen wijzen op het niet te weerleggen bestaan van de een of andere soort functie die pijn en plezier ondergaat, een situatie beoordeelt, in logische termen denkt, ervaringen in het geheugen opslaat en nog veel meer. Wat voert deze functies uit? Zijn het enkel de hersenen of komt er nog iets meer bij kijken? Voor een boeddhist sluit de term "weten" alles uit dat vorm is. Iets dat een vorm waarneemt kan zelf nooit een vorm zijn.

GEEST EN MATERIE

Geest en materie zijn, hoewel ze nauw met elkaar samenhangen, twee totaal verschillende verschijnselen, zeer verschillend in termen van hun natuur, oorzaken en functies. In tegenstelling tot materie welke is samengesteld uit fysieke bouwstenen zoals atomen en moleculen heeft de geest zulke fysieke eigenschappen niet. Zij bestaat enkel uit haar eigen continuïteit. Net zoals de voornaamste oorzaak van tarwe een tarwe graankorrel is, zo heeft de geest als haar voornaamste oorzaak altijd een voorafgaand moment van haar eigen soort nodig. Materie kan nooit bewustzijn worden en vice versa. Dit betekent echter niet dat materie onafhankelijk van de geest zou kunnen bestaan. Juist met betrekking tot dit punt hebben vele gerespecteerde westerse wetenschappers een fundamentele fout gemaakt. Hun bezeten overtuiging in het meten van elk fysiek verschijnsel in zijn fundamentele componenten, heeft hen doen geloven in het bestaan van absolute ruimte en tijd, geheel onafhankelijk van de subjectieve geest.

Materie bestaat omdat de geest het waarneemt; en de geest bestaat omdat er materie is die kan worden waargenomen. In deze zijn ze volkomen onderling afhankelijk. Enkele moderne natuurkundigen beginnen dit cruciale feit nu langzaam te beseffen. Tot veler verassing komt men tot de ontdekking dat de fundamentele eigenschappen van een object uiteindelijk niet objectief kunnen worden bepaald, zoals men geloofde, maar dat de waarneming afhankelijk is van de wijze waarop het object door de waarnemer wordt onderzocht.
Dit wordt helder geïllustreerd in het voorbeeld van licht. Hoewel deze nieuwe ontdekking in de wetenschappelijke wereld niet als een grote doorbraak in de studie van het bewustzijn gezien kan worden, is het niettemin een welkome stap in de goede richting.

ZIJN DE HERSENEN DE GEEST?

Vele moderne wetenschappers en vooral de neuro-analisten werken nu actief aan het identificeren van de geest teneinde dit aloude mysterie op te lossen. Als gevolg hiervan worden opmerkelijke dingen ontdekt. Natuurlijk en begrijpelijkerwijs zijn al hun anlyses gericht op de hersenen. Veel wetenschappers geloven en hopen echt dat de dag waarop het mysterie eindelijk zal worden opgelost niet ver weg is. Hun streven is wetenschappelijk te bewijzen dat het bewustzijn niets meer is dan de interactie van chemische deeltjes in de hersenen, welke uiteindelijk opgespoord en onder hun reductionistische paraplu geplaatst zouden kunnen worden.

Volgens de boeddhistische psychologie kan het bewustzijn in twee soorten worden verdeeld: zintuiglijk en mentaal. De zintuiglijke vormen van bewustzijn zijn grover vergeleken met het mentale bewustzijn en daarom meer afhankelijk van hun fysieke zintuiglijke organen zoals de ogen en dergelijke. Zelfs binnen het mentale bewustzijn worden verschillende niveau's onderscheiden: hoe subtieler het bewustzijn, des te minder het afhankelijk is van het fysieke lichaam. Los van de mate van subtiliteit of grofheid wordt elk bewustzijn gedragen door een energie die de beweging van dat bewustzijn binnen het lichaam veroorzaakt. Wat de neurologen nu als neurotransmitters waarnemen zijn wellicht de bewegingen van deze energieën die in het zenuwstelsel stromen.

Daarnaast bestaat het allersubtielste bewustzijn dat altijd haar continuïteit behoudt en op een gegeven moment gescheiden kan worden van het lichaam, zowel op natuurlijke wijze tijdens het stervensproces als op kunstmatige wijze door stimulerende meditatie technieken. Het is niet erg moeilijk de zintuiglijke vormen van bewustzijn vast te leggen en met enkele bevredigende verklaringen te komen, maar de echte uitdaging ligt bij het zesde, het mentale bewustzijn. Tenzij deze uitdaging wordt aanvaardt zal de geest altijd aan het wetenschappelijke onderzoek blijven ontsnappen.

Indien de geest niets meer is dan een interactie van deeltjes in de hersenen, hoe verklaart men dan de verschillende mentale neigingen van de mensen? En indien de geest bij de geboorte als een leeg vel papier is waarop later door conditionering alles wordt ingevuld, hoe verklaart men dan het verschil in intelligentie en dergelijke tussen een tweeling die in dezelfde familie en onder dezelfde sociale omstandigheden wordt grootgebracht? Wordt het bewustzijn net als het lichaam gevormd door de voortplantingsstoffen van de ouders? Al deze vragen komen op en moeten volledig worden beantwoord. Indien een grondig onderzoek van dit onderwerp wordt ondernomen mag niets aan hypothesen of dogmatisch geloof worden overgelaten. Men mag zich ook niet haasten om onvolwassen conclusies te trekken. Dat zou zeer gevaarlijk kunnen zijn.

Filosofie en psychologie hebben in het verleden in grote mate bijgedragen aan de vorming van de menselijke beschaving en zullen dat in de toekomst blijven doen. Stel je eens voor wat een verschrikkelijke invloed het op de totale menselijke gemeenschap zou hebben wanneer men tot de conclusie zou komen dat levende wezens slechts een ander prototype van verschijnselen zijn die geleid worden door dezelfde mechanische wetten. Onze samenleving is al wreed, aggressief en onmenselijk als gevolg van onze overempatische, materialistische kijk op het leven. Wat zou er gebeuren indien onze houding en gevoelens jegens onze medemens gereduceerd worden tot gevoelens die we hebben voor een robot of een computer? De auteur wil niet als doemdenker of als tegenstander van de wetenschap gezien worden. Het valt niet te ontkennen dat wetenschap en techniek zeer veel hebben bijgedragen aan het comfort in ons leven. Maar tegelijkertijd dient men zich bewust te zijn van de beperkingen en een realistische houding aan te nemen. De wetenschap mag nooit worden toegestaan de samenleving te vernietigen die het behoort te dienen. De mensheid heeft al genoeg geleden als gevolg van onverdraagzame filosofieën en de vaak blinde en fanatieke aanhang ervan door hun volgelingen.

In het licht van deze feiten is het voor de moderne wetenschappers, die nu beschouwd worden als de filosofie-geleerden van onze tijd nodig zich rekenschap te geven van de ideeën van andere denksystemen. Niet zozeer om de zienswijzen van anderen te beïnvloeden maar veeleer om de rijkwijdte van de eigen redeneringen te vergroten en zich een meer holistische en omvattende benadering te verschaffen. Het zou voor beide kanten verhelderend zijn indien open dialogen tussen wetenschappers en filosofen van verschillende tradities zouden plaatsvinden om in een open en vrije atmosfeer van gedachten te wisselen.

Openheid en eerlijkheid in analyse zou de "modus operandus" van de wetenschappelijke benadering moeten zijn. Het is ook de ratio in het boeddhistische systeem. Het is uiteindelijk toch de intelligentie die de waarheid bepaald.

Vertaling: Gelong Jampel Pharchin
Uit: Dreloma, Drepung Loseling Magazine, 12-12.

DE NOODZAAK VAN MEDITATIE IN DE STAD DOOR ZIJNE HEILIGHEID SAKYA TRIZIN RINPOCHEE.

HET HIER VOLGENDE ARTIKEL BIEDT INSTRUCTIES DIE WERDEN GEGEVEN DOOR SAKYA TRIZIN RINPOCHEE, HOOFD VAN DE SAKYA-ORDE VAN HET TIBETAANSE BOEDDHISME. DE REDACTIE BESLOOT TOT PUBLICATIE ERVAN, OMDAT HET AANSLUIT OP DE GROTE BEHOEFTE VAN DE NIEUWE, WESTERSE BOEDDHISTEN AAN PRAKTISCH ADVIES, WELKE PAST IN EEN MODERN, DRUK STADSLEVEN.

Wij mensen hebben veel dingen nodig, veel dingen te verwezenlijken enzovoort. Maar het is duidelijk dat hoeveel we ook hebben of waar we ook zijn, we nooit echt tevreden zijn. Altijd hebben we nog iets meer nodig, altijd komt de ontevredenheid terug. Door onze eigen ervaringen wordt de waarheid duidelijk in de uitspraak van Boeddha dat het gehele cyclische bestaan niets anders is dan van nature lijden.

Wat kunnen we dan nog doen? We hebben allemaal met elkaar gemeen dat we wensen vrij te zijn van lijden en geluk te ervaren. We doen hiertoe ook allemaal inspanningen op wereldse, spirituele of andere manieren. Maar wat we ook doen, er komt geen einde aan het lijden en we vinden niet het geluk dat we zoeken.

Hoe kunnen we dat dan verkrijgen? Boeddha legt uit dat ieder voelend wezen het boeddha-potentieel bezit. De ware aard van

onze geest is zuiver. Onze geest is vanaf het begin nooit vervuild door verduisteringen van welke aard dan ook. Daarom is het mogelijk de verlichting te bereiken indien we ons daartoe inspannen.

Op het moment kunnen we het boeddha-potentieel niet zien, omdat het geheel bedekt is met verduisteringen. Maar de verduisteringen zijn niet inherent aan de natuur van de geest. Als ze dat waren konden ze nooit worden uitgeschakeld. Steenkool bijvoorbeeld, is van nature zwart, dus hoe vaak je het ook wast, steenkool zal nooit wit worden. Als witte stof erg vuil is wordt door het vuil de witheid van de witte stof niet gezien, maar met de juiste methoden kunnen we de stof wassen en de feitelijke kleur ervan te zien krijgen. Evenzo bestaan de verduisteringen in onze geest alleen op een oppervlakkig niveau en ze kunnen met de juiste methoden verwijderd worden. Als we hard ons best doen het Dharma-pad te volgen, kunnen we volkomen verlichte boeddha's worden.

Spirituele beoefening is het belangrijkste, omdat alle andere dingen zoals materiële rijkdom of macht alleen nuttig zijn binnen deze levensperiode. De dag dat we deze wereld verlaten, moeten we alles achter laten: onze rijkdom, vrienden en zelfs ons waardevolle lichaam. Alleen het bewustzijn blijft over en als dat vertrekt kunnen we alleen vertrouwen op spirituele beoefening.

Wanneer we met grote problemen worden geconfronteerd, is er een wereld van verschil tussen iemand die spirituele ideeën heeft en degene die ze niet heeft. Wanneer iemand die geen spirituele steun heeft, lijden ervaart, bevindt hij of zij zich al snel in een wanhopige situatie en moet zich verlaten op andere, totaal foutieve methoden en misschien zelfs zeer extreme maatregelen nemen. Een van de fundamentele leringen van Boeddha is dat al wat gecreëerd is door oorzaken en condities (omstandigheden) vergankelijk is. Bovendien zijn alle activiteiten, die verbonden zijn met verstorende emoties, lijden. Wanneer zich problemen voordoen is het de boeddhist duidelijk dat er niet zomaar iets met ons gebeurt, maar dat vergankelijkheid en lijden de natuur van het bestaan zijn.

Iemand die dit begrijpt zal, ofschoon het probleem hetzelfde kan zijn, met deze spirituele steun klaar zijn om het probleem tegemoet te treden, omdat hij weet dat het de natuur is. Hierdoor wordt de mentale last minder zwaar. En wanneer iemands mentale last minder zwaar is, wordt ook het fysieke lijden minder, want de geest is de baas en het lichaam is als een dienaar. Wanneer de geest gelukkig is, kan men zelfs in de armzaligste omstandigheden nog gelukkig zijn. En wanneer de geest niet gelukkig is zal men, zelfs terwijl men over de beste faciliteiten beschikt, nog steeds een hoop ellende ervaren. Terwijl de geest dus het belangrijkste is, is spirituele beoefening de belangrijkste bezigheid, omdat die ons de kracht geeft de uitdagingen van het lijden alleen al van dit leven tegemoet te treden.

Hoewel we allemaal mensen zijn, hebben we allemaal een verschillende geest, verschillende verstorende emoties, enzovoort. Boeddha heeft een enorme hoeveelheid leringen geschonken, overeenkomstig de verschillende niveau's van onze geest. Eén soort instructie is niet genoeg. Net zoals we vele medicijnen nodig hebben om de verschillende soorten ziekten te genezen, gaf Boeddha vele, vele instructies teneinde de ontelbare voelende wezens te helpen.

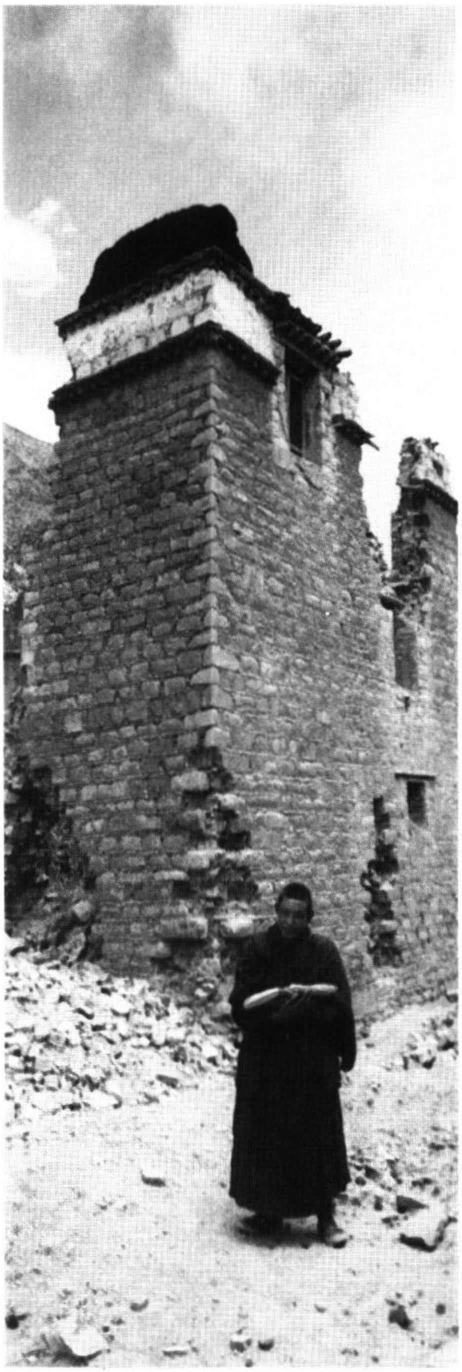
Over het algemeen zijn er twee verschillende soorten volgelingen: de volgelingen die een bescheidener doel willen volgen en zij die een groter doel willen volgen. Daarom hebben we de twee yana's (voertuigen) Hinayana en Mahayana. Ofschoon het Hinayana pad vele leringen heeft, is in essentie het meest belangrijke, andere voelende wezens niet te schaden. Het

is niet goed een voelend wezens lichamelijk of geestelijk te schaden.

Op het Mahayana pad wil men niet alleen geen schade toebrengen, maar ook zoveel mogelijk het welzijn van anderen bevorderen, omdat elk voelend wezen hetzelfde is als wij. Van onze eigen ervaring kunnen we leren hoe graag we vrij willen zijn van lijden en geluk willen ervaren. Vanaf de nietigste insecten tot de meest intelligente mensen en de goden-werelden, heeft ieder voelend wezen hetzelfde gevoel: iedereen wil vrij zijn van lijden en geluk ervaren. Daarom is het niet passend alleen aan jezelf te denken. Bovendien ben je zelf maar één persoon en zijn de anderen ontelbaar. Wat is belangrijker: één of velen? De velen zijn belangrijker. Daarnaast komen uit egoïstische gedachten nooit goede dingen voort, er komt alleen maar lijden uit voort.

Shantideva zei: "Al het lijden in dit universum komt van het koesteren van jezelf". Als we aan onszelf denken, hebben we jaloezie, trots, gierigheid, begeerte, haat enzovoort. Alle soorten onzuivere gedachten komen op en alle activiteiten die met deze onzuivere gedachten worden gecreëerd, resulteren enkel in lijden. Net zoals alles wat uit een giftige wortel groeit ook giftig is, zijn activiteiten die uit deze verstorende emoties voortkomen alleen maar lijden. Dus als we alleen maar aan onszelf denken is het enige wat we bereiken meer lijden.

Shantideva zei ook dat al het geluk in het universum komt van de wens dat anderen gelukkig zijn. Als we wensen dat anderen gelukkig zijn, ontstaan alle goede dingen, alle kwaliteiten, net zoals alles wat uit een medicinale wortel groeit ook medicijn is. Evenzo zijn alle activiteiten die worden verricht op een basis van liefdevolle



vriendelijkheid, mededogen en de wens anderen te helpen, geluk. Daarom is de wortel van het boeddhistisch onderricht liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Om die reden moeten we op iedere manier proberen liefdevolle vriendelijkheid en mededogen te ontwikkelen.

Mededogen alleen is echter niet voldoende, we dienen de voelende wezens te redden uit het lijden en hen op het pad van geluk te plaatsen. Maar op dit moment zijn we zelf niet vrij, we zijn noch alwetend noch almachtig. We zijn volledig gebonden door ons karma en onze verstorende emoties. Hoe kunnen we dan helpen? De enige meest effectieve manier om anderen te helpen is door de volmaakte verlichting te bereiken, omdat, wanneer we perfecte verlichting bereikt hebben, we zelfs in een kort moment ontelbare voelende wezens kunnen redden.

Deze perfecte verlichting komt niet zonder de juiste oorzaken en omstandigheden tot stand, maar door het volgen van het juiste pad. Allereerst dient er een oprechte wens te zijn de volmaakte verlichting te bereiken. Vervolgens beoefent men een combinatie van methode en wijsheid. Om te vliegen hebben we twee vleugels nodig. Evenzo hebben we twee dingen nodig om de verlichting te bereiken: de methode om de wijsheid te realiseren en de wijsheid zelf. Ze zijn van elkaar afhankelijk. Methode betekent het verzamelen van verdiensten door vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding en concentratie. Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen zullen alleen fouten onderdrukken omdat de voornaamste fout het vasthouden aan een concreet zelf is, en deze methode-oefeningen onderdrukken dit vasthouden aan een concreet zelf. Om de wortel van ons vasthouden aan een concreet zelf volledig uit te graven hebben we de wijsheid nodig die (vasthouden) volledig vernietigt. Voor wijsheid hebben we concentratie nodig. Met deze twee tesamen kunnen we de perfecte verlichting bereiken.

Veel mensen zeggen dat het zo moeilijk is het boeddhisme te beoefenen in de grote steden waar zoveel drukte en afleiding is. Boeddha heeft echter vele lessen gegeven, allmaal met het doel onze

onze wilde geest, die zich zo bezig houdt met verstorende emoties, dat we al vanaf het begin gevangen zijn in de sfeer van (gebrekkig) bestaan en lijden. We hebben al zoveel geleden in het verleden en we lijden nog steeds en ook in de toekomst zullen we continu lijden ervaren als we daar nu geen verandering in brengen. Daarom gaf de Boeddha instructies die vele vormen van beoefening omvatten en allemaal tot doel hebben onze geest te temmen.
Het Sanskriet woord "Dharma" heeft veel verschillende betekenissen, in het algemeen betekent het veranderen, onze onzuivere wilde geest, die zo verbonden is met verstorende emoties, veranderen in het juiste pad. Dus een beoefening die we doen en die geen verandering brengt, is voor ons niet effectief, ofschoon het doen van de beoefening op zich ook al voordelen heeft. Om te weten of een beoefening effectief is of niet, moeten we nagaan of de beoefening die we doen onze geest werkelijk verandert of niet.

Als onze geest erdoor verandert en we de beoefening op de juiste manier gebruiken, kunnen we de drukste persoon in de drukste stad zijn en toch een goede Dharma-beoefenaar zijn, omdat alles wat we zien en doen en iedereen die we ontmoeten, ons een kans geven geestelijk te groeien.

Wanneer we bijvoorbeeld door steden reizen en de vele veranderingen zien, beseffen we vergankelijkheid. Wanneer we het vele lijden zien, ervaren we wat Boeddha ons vertelt: dat alles lijden is. Het feit dat we dit werkelijk met onze eigen blote ogen zien, betekent dat we er ook van leren. Wanneer we mensen ontmoeten, hebben we een gelegenheid te helpen en mededogen te beoefenen. Als mensen geïrriteerd raken of boos op ons zijn, geeft dat ons de kans geduld te beoefenen. Wanneer we op deze wijze ons dagelijkse leven kunnen gebruiken, kunnen we overal waar we reizen, werken of thuis zijn, de situatie gebruiken voor het trainen van onze geest.

Deze verschillende ervaringen zullen ons helpen beter te begrijpen en in te zien hoe belangrijk het is de Dharma te beoefenen. Hogere meditaties zoals concentratie (samatha) en inzicht (vipassyana) zijn erg belangrijk. Om dat niveau te bereiken zijn de volgende vier basis-fundamenten heel belangrijk: moeilijkheid van het verkrijgen van een waardevol mensenleven, vergankelijkheid en sterven, de oorzaak van karma en het lijden in het cyclische bestaan. Deze onderwerpen kun je leren van boeddhistische leraren en terugvinden in verschillende boeken.

Alleen kennis verwerven is op zich niet voldoende. Als we dit alles al een hele tijd weten en het nog geen verandering in ons teweeg gebracht heeft, blijven we steeds dezelfde persoon. We worden nog steeds boos, we kunnen nog steeds de Dharma niet beoefenen. Ofschoon we al honderden keren gehoord hebben dat het heel moeilijk is een waardevol mensenleven te verwerven; als die kennis geen verandering teweeg heeft gebracht in onze manier van leven, zijn we nog steeds op het zelfde niveau. We hebben nog steeds verstorende emoties, we oefenen onze geest nog steeds niet echt. Waarom? Omdat we het niet ervaren!

Dus weten enerzijds en middels contemplatie een ervaring hebben anderzijds, zijn twee verschillende dingen. We kunnen nog zo veel lessen kennen, als we die niet in praktijk brengen, als we die niet gebruiken in ons dagelijkse leven, dan klopt er iets niet. Het doel van het maken van heerlijk voedsel bijvoorbeeld, is om het op te eten. Als we het maken, maar het niet opeten, is dat zinloos! Evenzo dient Dharma-kennis om het aan te wenden in ons dagelijkse leven. Om dit te doen dienen we vele verschillende methoden te gebruiken met inbegrip van onze dagelijkse ervaringen.
Indien we met deze basisprincipes niet alleen alles wat we zien begrijpen als een les, maar er bovendien een innerlijk gevoel, een innerlijke drang ervaren, dan zouden we onze tijd niet verspillen. We zouden ons zeker heel hard inspannen, net zoals mensen in de gevangenis constant maar één gedachte hebben: "wanneer kan ik hier uit komen?" Wanneer je deze oprechte wens hebt de Dharma te beoefenen, dan zullen je innerlijke hogere meditaties geleidelijk ontstaan.

Op de eerste plaats is het hebben van deze basisfundamenten afhankelijk van onze verdiensten. Door het verzamelen van verdiensten in voorgaande levens, zijn we in dit leven als mens geboren, hebben we het geluk de Dharma te horen en een gelegenheid die te beoefenen. Evenzo is het verkrijgen van een echt innerlijk gevoel voor spirituele beoefening afhankelijk van de verdiensten die we hebben. We dienen dus tevens verdiensten te verzamelen door middel van gebeden, devotie voor de Spirituele Leraar en voor de Boeddha, Dharma en Sangha en door het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor alle voelende wezens. Op deze manier zal met het toenemen van onze verdiensten ook onze wijsheid toenemen en ontwikkelen deze twee tezamen. Wanneer de verdienste volledig is opgebouwd zal de wijsheid ook komen en door verdiensten en wijsheid tezamen zullen we kunnen slagen in het pad.

Deze lezing werd eerder gepubliceerd in de Jamyang Newsletter. Vertaald door: Gelong Jampel Pharchin.

HEALING, DE WEG NAAR GEZONDHEID

EIND 1991 GAF LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE EEN INTENSIEVE CURSUS OVER "HEALING", SPECIAAL VOOR MENSEN MET EEN LEVENSGEVAARLIJKE ZIEKTE. DEZE EERSTE CURSUS IN ZIJN SOORT VOND PLAATS IN HET TARA INSTITUTE IN AUSTRALIE. LAMA ZOPA RINPOCHEE SPRAK DE WENS UIT DAT DEZE CURSUS MODEL ZAL STAAN VOOR SOORTGELIJKE CURSUSSEN IN HET NETWERK VAN ALLE FPMT CENTRA. VOOR DIT DOEL WORDEN NU INFORMATIEPAKKETTEN SAMENGESTELD. TEVENS WORDEN VERVOLGCURSUSSEN VOORBEREID VOOR DE MENSEN DIE DE EERSTE CURSUS BIJWOONDEN EN IS EEN TWEEDE CURSUS GEPLAND. BOVENDIEN WORDEN ALGEMENE MEDITATIECURSUSSEN EN HULPVERLENING VOOR MENSEN MET GEZONDHEIDSPROBLEMEN VOORBEREID. HET MAITREYA MAGAZINE WERPT EEN BLIK ACHTER DE SCHERMEN VAN DEZE EERSTE FPMT HEALINGCURSUS.

Andy Weber

Medicijn Boeddha

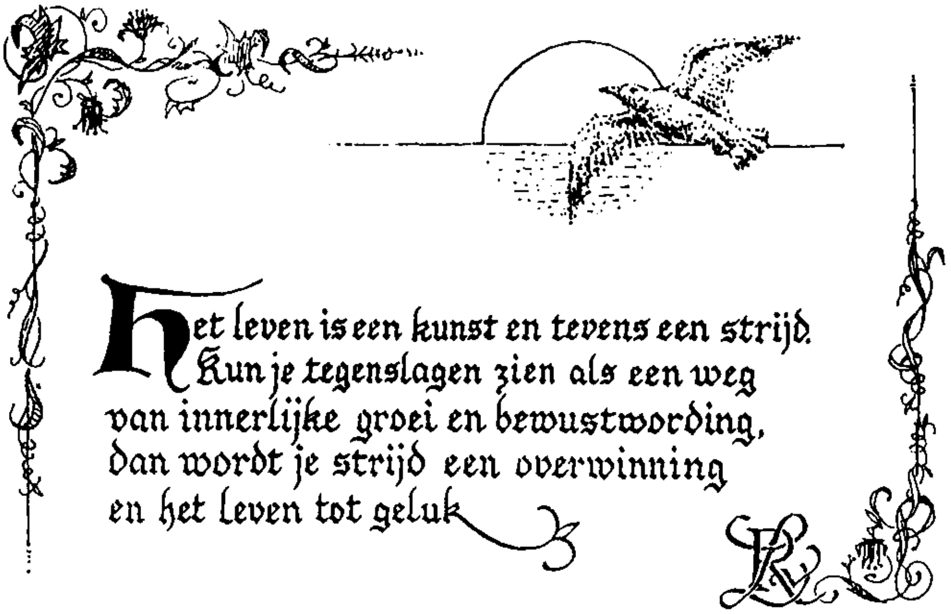
Volgens Alison Ribush, directeur van het Tara Institute was de healingcursus een overweldigend succes voor iedereen:
"Vanaf het moment dat de brochure over de healingcursus de deur uitging is er veel belangstelling geweest van zowel de hulpverleners in de gezondheidszorg als de zieke mensen zelf.
Hoewel veel mensen denken dat meditatie helpt bij het ontspannen en het positiever te worden (hetgeen het genezingsproces bevordert) weten de meesten niet hoe men daar mee kan beginnen. We hebben kunnen tonen dat meditatie een techniek is die de geest rustig maakt en gevoelens van vrede ontwikkelt. Het is niet alleen maar een ontspanningsoefening. Het was een bijzondere gelegenheid voor T.I. mensen die ziek zijn en veel lijden te kunnen helpen. Zij zijn niet alleen voor een geestelijke stumulans naar T.I. gekomen, maar voor ware Dharma. Volgens Lama Thubten Zopa Rinpochee is de sleutel sleutel tot dit alles liefde en mededogen".

Alison haalt een van de recente lessen van Zopa Rinpochee aan:
"Zelfs als we boeddhist zijn en alle soetra- en trantralessen uit het hoofd kennen, hebben we nog steeds geen gemoedsrust wanneer er in je dagelijkse leven geen mededogen in ons hart woont, wanneer we geen vrijgevige geest hebben voor andere voelende wezens".

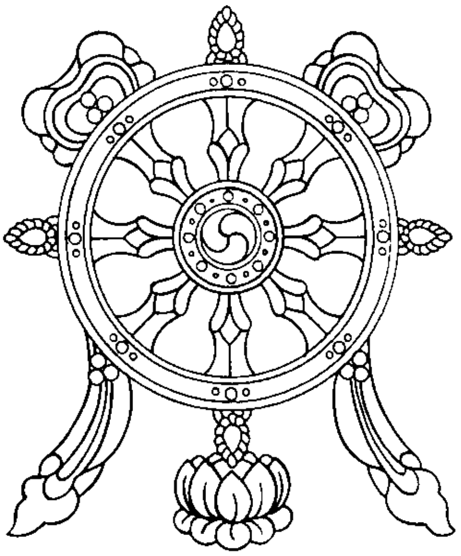
"Door te helpen met het healingprogramma van het T.I. kunnen we de Dharma op een echt doeltreffende manier beoefenen en het lijden van anderen iets helpen verlichten", aldus Alison.

Len, 42 jaar oud, heeft al tien jaar MS (multiple sclerose). Sinds anderhalf jaar is de ziekte meer eisen aan zijn lichaam gaan stellen. Len is al vijftien jaar met yoga bezig en dat heeft hem enorm geholpen, omdat het virus zijn evenwicht en concentratie aantasten. Hij beschreef zijn ervaring:
"Wanneer ik ontspannen ben, ben ik beter in balans. Ik moet erg oppassen als ik in de buurt van wanorde ben. Ik heb moeten leren me ervoor af te sluiten en te ontspannen. Tempo is erg belangrijk. Als ik mij moet haasten heeft dat gevolgen voor mijn conditie. De belangrijkste boodschap van tempo is dat ik het moet controleren. In deze cursus heb ik voor het eerst boeddhisten en Lama Zopa Rinpochee ontmoet. Ik koester zijn vermogen om het ene moment te lachen als een kind en zich een fractie van een seconde later volledig te concentreren op wat er nu gedaan moet worden. Zelf vind ik dat moeilijk om te doen.

"Ik had mijn ziekte heel persoonlijk opgevat, ik was er de hele tijd mee bezig. Na de cursus kan ik het beter loslaten en aan andere voelende wezens denken. Dat helpt echt want het maakt me wat losser en geeft een sterk gevoel van healing juist omdat ik alle andere wezens daarbij betrek.
"Ik moet nu oefenen om de meditatie onder de knie te krijgen. Daar heb ik hulp bij nodig. Ik kijk echt uit naar de vervolggroep, ik heb dat nodig.

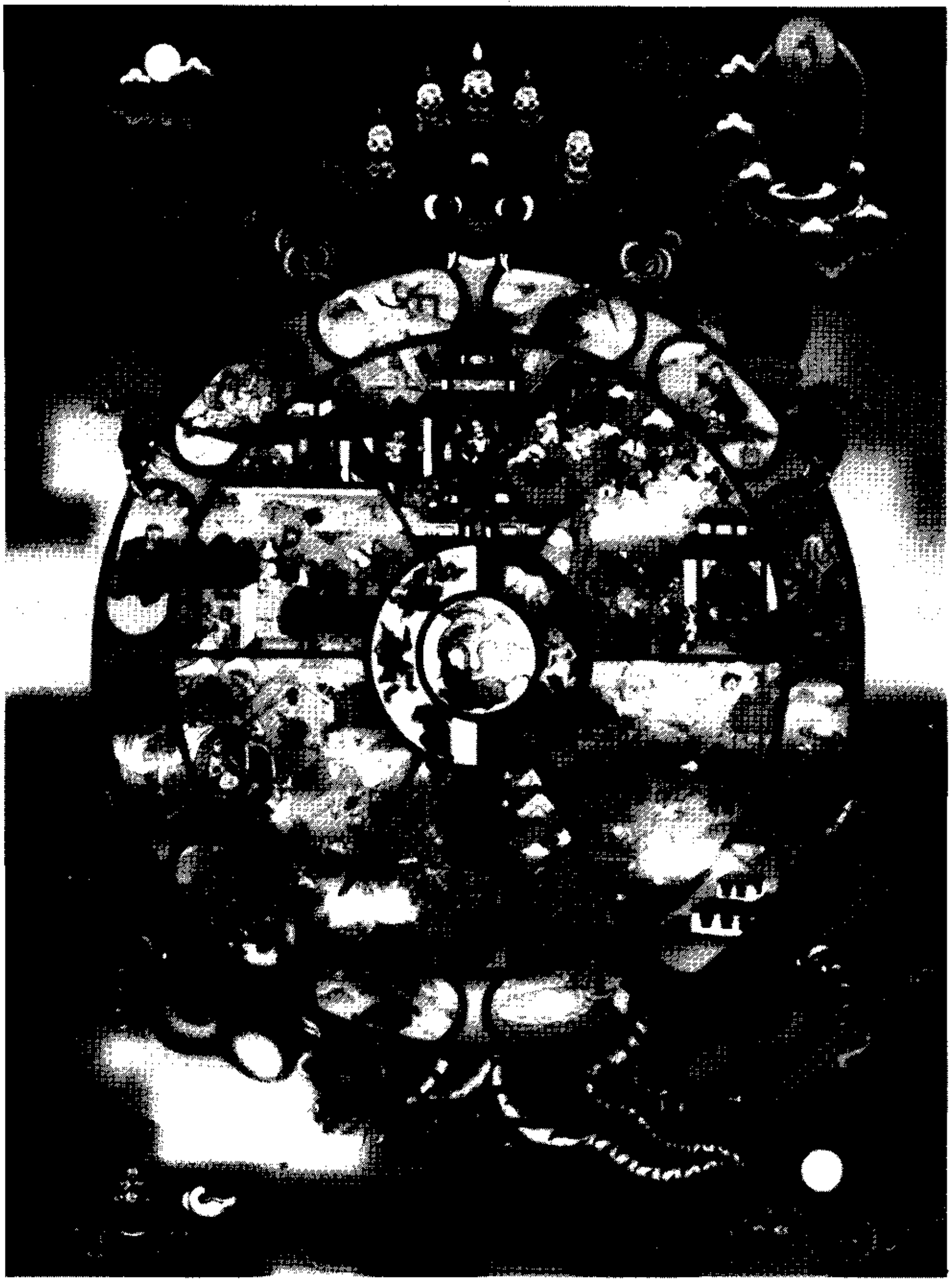


Ik ben 's morgens altijd gelukkig wakker geworden, maar nu, als ik 's avonds de mantra doe, word ik wakker met iets meer dan geluk: ik voel me tevreden, getroost. Ik voel me heel. De mantra geeft me het gevoel dat ik controle heb.
Je overlijdt niet aan MS., je overlijdt ermee. Ik hou van plezier, het leven moet plezierig zijn. Niet de hele tijd geestig of onzinnig, maar plezierig. Vooral als je het tegendeel gehad hebt, realiseer je je hoe waardevol plezier is. Om het gezicht van Rinpochee in een gulle lach te zien opgaan is ... alsof je belletjes hoort rinkelen!
Het was in ieder opzicht een perfecte cursus en het eten was fantastisch. Iedere morgen raakte Ken (de monnik Ken Hawter) me aan, het was niet té indringend, geen omhelzingen. Rinpochee die mijn handen vasthield, zo fantastisch, zo'n streling.
Rinpochee geeft ons allemaal zeer persoonlijke taken. Hij zei mij tien kleine stoepa's te maken. Ik snap dat ritueel niet, waar het om gaat, maar ik heb er vertrouwen in dat hij weet wat hij doet en dat er grote spirituele en fysieke kracht van uitgaat om het voor alle anderen te doen".



Het werk van Bob Sharples in de Yarra Valley Living Centre brengt hem voortdurend in contact met vele zieke mensen, van wie velen terminaal zijn.
"Door de hele cursus heen ben ik bijzonder onder de indruk geraakt van de ongelofelijke lessen van Lama Zopa Rinpochee over liefde en mededogen, zijn uitvoerige aandacht voor de enkeling en zijn zeer duidelijke boodschap dat de weg naar herstel en heelheid via de beoefening van altruïsme gaat.
Lama Zopa Rinpochee gaf zowel uitgebreide lessen als gedetailleerde instructies voor een paar meditatieve oefeningen. Iedere deelnemer had uitgebreid persoonlijk contact met Rinpochee en hij gaf hen persoonlijke oefeningen, advies en Tibetaanse medicijnen.
Wijzelf hebben geconstateerd dat de kankerpatiënten die goed herstellen, degenen zijn die heel serieus naar de betekenis van hun leven kijken en hun ziekte gebruiken als een gelegenheid los te komen, en belangrijke veranderingen in hun leven te maken".

Gail, 39 jaar oud, had nog nooit geprobeerd te mediteren tot ze twee jaar geleden kanker kreeg. Na de operatie veranderde ze haar dieet en ging naar een spiritist die haar goed hielp. "Hij was ook overtuigd van reïncarnatie, maar niet dat je als dier kunt reïncarneren".
Gail kwam achter het bestaan van de cursus door haar zuster. "Zij zag de advertentie in de krant en wist dat ik meer met meditatie wilde gaan doen. Dus belde ze me op en ik dacht: "Een Tibetaanse Lama, dat klinkt goed". Ze wist dat ik het heel fijn zou vinden.
"Het boek dat Lama Zopa Rinpochee ons gaf - Problemen Oplossen - was fantastisch. De eerste paar nachten las ik erin en kon het goed volgen. Maar toch werd ik te moe om 's avonds te lezen en ik raakte wat achter en op een gegeven moment kon ik geen touw meer vastknopen aan wat de Lama zei.
Ik maakte geen aantekeningen. Ik wilde mediteren. De meditaties die ik daar deed waren zo prachtig, dat kun je je niet voorstellen. Het was magisch.
Maar dan kom je thuis en de kinderen zijn fantastisch, maar het is druk en later is dat magische er gewoon niet meer. Toch heeft het me enorm geholpen. Ik vergeet het nooit.
Er is niets dat ik in de cursus zou willen veranderen, behalve dat ik zou willen dat hij langer zou duren. Het is niet te vertellen hoe fantastisch de mensen waren. Het



Andy Weber

Wiel van Worden

is ongelofelijk zo goed als we het allemaal met elkaar konden vinden.
Ik heb nog nooit mantra's gezegd. Ik vind het fijn om te doen. Ze maken dat ik me goed voel, maar ik zou willen weten wat ze betekenen. Ik zou nog veel meer willen weten".

Voor de coördinator van het healing programma Jill Gillies was de cursus: "Eén van de meest ontroerende ervaringen in mijn leven".
"Het belangrijkste was de aanwezigheid van Lama Zopa Rinpochee. Hij was uiterst zachtmoedig met iedereen. Sommige cursisten waren totaal onbekend met het boeddhisme.
Voor mij kwamen wat persoonlijke puntjes betreffende het in praktijk brengen van de Leer boven; terwijl wij bezig waren een cursus op te zetten voor terminale patiënten, liep ik me zorgen te maken over mijn verkoudheid...
Het was fantastisch om deze zieke mensen, die geen ervaring hadden met meditatie en wat het voor je kan doen, te zien opbloeien. Hun lichaam werd duidelijk gezonder en ze zagen er gelukkiger uit.
De teamgeest tijdens de cursus was fantastisch. Ook de bewoners hielpen goed mee en toonden respect voor de healing omgeving die door het team gecreëerd werd".

DE ECHTE HEALING, EEN UITTREKSEL UIT DE CURSUS
door Lama Thubten Zopa Rinpochee

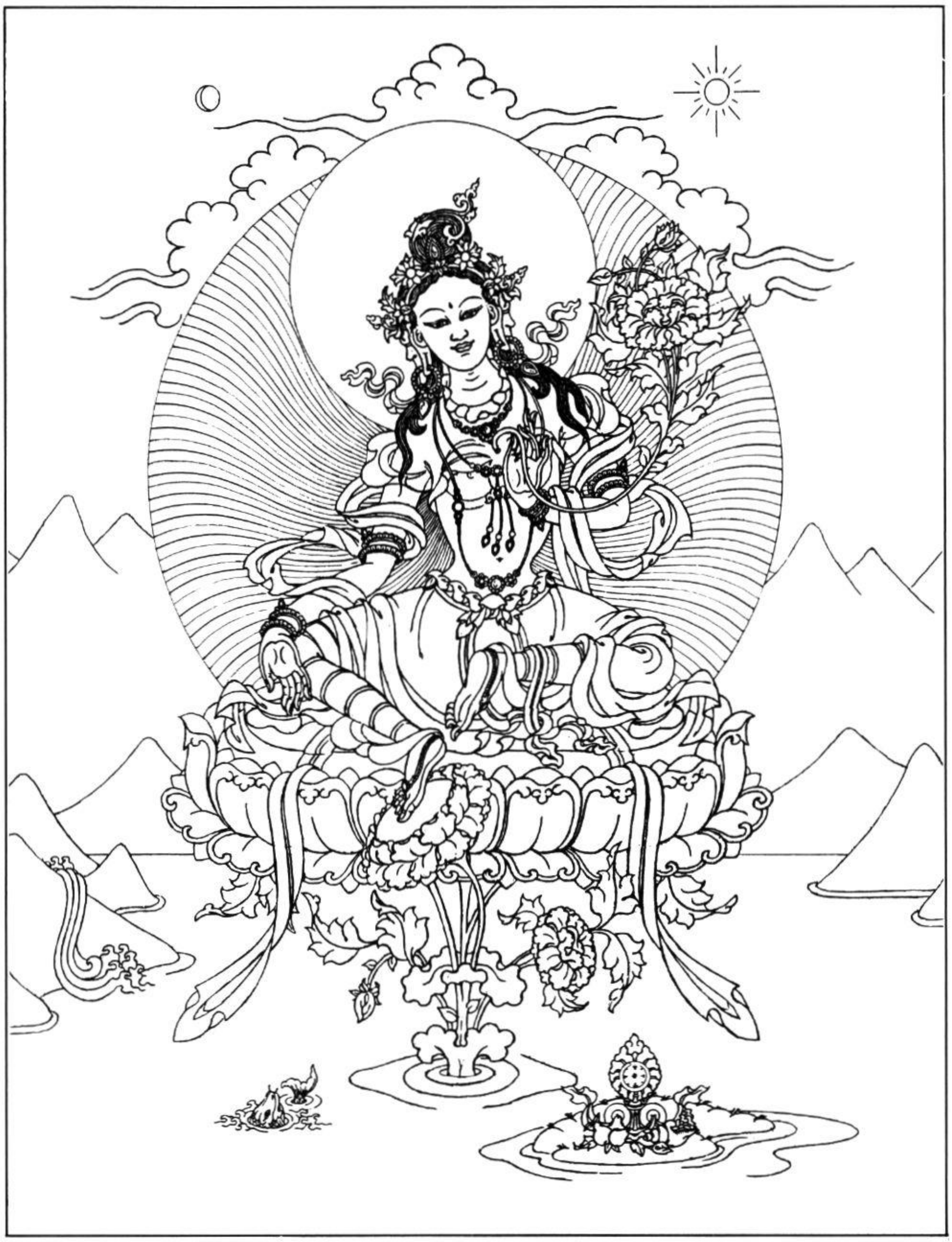
Het doel van mijn leven is niet om alleen mijn eigen problemen op te lossen, maar om iedereen die geluk en vrijheid van lijden wenst, te helpen. Dat is mijn reden om te ademen, om te leven, ieder uur, iedere minuut, iedere seconde. Zo'n doelstelling is zo verstrekkend als de ruimte.

Ik moet degenen die verduisterd zijn en verhinderd zijn de hoogste gemoedsrust, de perfecte staat van vrede, de volkomen verlichting te bereiken, bevrijden. Om iedereen naar dit weergaloze geluk te kunnen brengen moet ik de eigenschappen van mededogen voor iedereen en wijsheid ontwikkelen en de innerlijke eigenschappen ontwikkelen die nodig zijn voor vooruitgang op dit pad. Met andere woorden: het enige doel van mijn leven is om lichaam en geest van iedereen te "healen" van welk probleem dan ook en de oorzaken ervan, en alle wezens naar de staat van eeuwigdurend geluk te brengen. De definitie van de uiteindelijke gezondheid is het hebben van een volmaakt lichaam en een volmaakte geest, vrij van ieder gevaar.

De reden waarom we de geest moeten healen door innerlijke wijsheid en methode of mededogen te ontwikkelen, is omdat we dan anderen behulpzaam kunnen

zijn. Voor dit doel heb ik een gezond lichaam nodig en een lang leven. Om anderen gelukkig te kunnen maken doe ik deze healing cursus.

De beste manier om echt geluk in dit leven te vinden en de hoogste gemoedsrust, de grootste voldoening en mentale vreugde te bereiken, is je leven te wijden aan andere wezens. Als we ons eigen leven heilzaam maken voor anderen, dan maakt het niet uit of we persoonlijke problemen hebben, want het is ons doel het leven van anderen betekenisvol te maken. Zelfs als we ziek zijn of relatieproblemen of iets dergelijks hebben, kunnen we dat gebruiken om geluk voor onszelf en anderen te verkrijgen. Dit is de manier waarop we problemen kunnen gebruiken om lichaam en geest te healen. Van deze twee is het healen van de geest het belangrijkst. Hoewel medicijnen de lichamelijke kwaal kunnen genezen, kan die kwaal weer terugkomen. Zolang de geest niet genezen is, blijft het gevaar van ziekte bestaan. De geest blijft hetzelfde en zodoende kan de ziekte zich blijven manifesteren in het lichaam.



Het is de geest die problemen zoals ziekte veroorzaakt. Het is een interne mentale oorzaak, die de externe condities die de problemen voortbrengen, creëert. Bovendien kunnen uiterlijke schadelijke omstandigheden ons niet in gevaar brengen als er geen innerlijke mentale oorzaak is.

Er kan bijvoorbeeld ergens een epidemie ontstaan. Hoewel de meerderheid van de mensen ziek wordt - verkouden of wat dan ook - zijn er toch altijd mensen die zelf nergens last van hebben. Dit is een algemene ervaring. Veel in de zon liggen wordt verondersteld huidkanker te veroorzaken. Maar als de blootstelling aan zonlicht de voornaamste oorzaak van huidkanker was, dan zou iedereen die in de zon ligt het slachtoffer van huidkanker moeten worden. Het feit dat slechts enkelen dit probleem ontwikkelen geeft aan dat het zonlicht niet de voornaamste oorzaak kan zijn. De voornaamste oorzaak is dan ook niet buiten, maar binnen in de eigen geest.

De interne oorzaak is een bepaalde manier van denken die verbonden is met verstorende emoties. Het tegenovergestelde is een helende geest die een andere, niet verstorende, manier van denken behelst. Net zoals we uitwendige medicijnen nemen om de lichamelijke ziekte te herstellen, moeten we deze innerlijke oorzaak van het probleem mentaal zuiveren.

Nu zitten we hier maar te praten, allemaal woorden, maar het echte healen, dat feitelijk van ieders eigen geest komt, is mededogen en wijsheid. De motivatie voor het doen van deze healingcursus is het welzijn van iedereen te bevorderen.

vertaling: Getsülma Tenzin Kalzang
uit Tara Institute News, october 1991.

WAT IS MEDITATIE?

HET VOLGENDE ARTIKEL IS SAMENGESTELD UIT DELEN VAN HET BOEK "LEREN MEDITEREN" DIE OVER DE WERKING VAN MEDITATIE OP ONZE GEEST GAAN. DE SCHRIJFSTER, DE BOEDDHISTISCHE NON SANGYE KHADRO (KATHLEEN MCDONALD) WOONT IN SINGAPORE, WAAR ZIJ VOOR HET AMITABHA BUDDHA CENTER WERKT, LEZINGEN HOUDT, RETRAITES LEIDT EN ADVIES GEEFT AAN BELANGSTELLENDEN ONDER DE OVERWEGEND JEUGDIGE CHINESE BEVOLKING. HAAR PRAKTISCHE BOEK WERD VOOR DE MAITREYA UITGEVERIJ IN HET NEDERLANDS VERTAALD DOOR SASKIA CAMPERT EN IS INMIDDELS DOOR VELE GEINTERESSEERDEN GELEZEN. HET BOEK IS NOG STEEDS TE VERKRIJGEN BIJ HET MAITREYA INSTITUUT.

Het is geen eenvoudige taak de geest te onderwerpen en hem tot een juist begrip van de realiteit te brengen. Het vraagt een langzaam en geleidelijk proces van luisteren naar en lezen van uitleg omtrent de geest en de ware natuur van dingen; nadenken over en analyseren van deze informatie; en tenslotte de geest transformeren door middel van meditatie.

De geest kan verdeeld worden in zintuiglijk bewustzijn (zien, horen, ruiken, proeven en voelen) en mentaal bewustzijn. Mentaal bewustzijn loopt van onze grofste ervaringen van bijvoorbeeld angst en begeerte, tot onze meest subtiele ervaringen van complete stilte en helderheid. Het omvat onze intellectuele processen, onze gevoelens en emoties, onze herinneringen en dromen.

Meditatie is een activiteit van het mentaal bewustzijn. Het houdt in dat één deel van de geest observeert, analyseert en zich bezighoudt met de rest van de geest. Meditatie kan vele vormen aannemen: éénpuntige concentratie op een (mentaal beeld van een) object, trachten een persoonlijk probleem op te lossen, opwekken van vreugdevolle liefde voor de gehele mensheid, bidden tot een object van devotie, of communiceren met onze eigen innerlijke wijsheid. Het uiteindelijke doel is een subtiel niveau van bewustzijn te doen ontwaken en dit aan te wenden om de realiteit te ontdekken, op een directe en intuïtieve wijze.

Dit directe, intuïtieve bewustzijn van hoe de dingen bestaan, staat bekend als verlichting en is het eindresultaat van de boeddhistische beoefening. De reden waarom we dit willen bereiken - en de drijvende kracht achter alle beoefening - is om anderen te helpen dit ook te bereiken.

Het Tibetaanse woord voor meditatie (sGom) betekent letterlijk "vertrouwd raken met". Er zijn veel verschillende meditatietechnieken en veel dingen in de geest om aan te wennen. Iedere techniek heeft specifieke functies en voordelen, en iedere techniek is onderdeel van een raamwerk, dat onze geest moet leiden naar een realistische kijk op de wereld.

Het lijkt het best allereerst te zeggen wat meditatie niet is, want er bestaan nogal wat misverstanden over. Ten eerste, meditatie is niet alleen maar in een bepaalde houding zitten of op een bepaalde manier ademhalen; het is een geestesgesteldheid. Hoewel mediteren op een rustige plaats gewoonlijk de beste resultaten oplevert, kunnen we ook mediteren onder het werk, tijdens een wandeling, een rit in de bus of tijdens het eten koken. Een Tibetaanse beoefenaar realiseerde de leegte onder het houthakken, en een ander terwijl hij de kamer van zijn leraar aan het schoonmaken was.

Om te beginnen leren we een meditatieve geestesgesteldheid ontwikkelen tijdens de formele zitoefening.

Meditatie is niet iets vreemds of ongeschikts voor de westerse geest. In verschillende culturen worden verschillende methoden beoefend, doch zij hebben alle met elkaar gemeen dat zij de geest vertrouwd maken met verschillende aspecten. Bovendien bezit de geest van ieder mens, oosters dan wel westers, dezelfde basiselementen en ervaringen, hetzelfde basisprobleem en hetzelfde potentieel.

Meditatie is niet "uit je bol gaan" of wegvluchten. In feite is het volstrekt eerlijk tegen jezelf zijn; jezelf onder de loep nemen en aan de slag gaan met hetgeen we vinden met het doel positiever en nuttiger te worden, zowel voor onszelf als voor anderen. De geest heeft zowel positieve als negatieve aspecten. De negatieve aspecten (onze mentale wanorde of letterlijk: dwalingen) worden gevormd door jaloezie, angst, begeerte, trots en dergelijke. Zij komen voort uit onze onjuiste visie op de werkelijkheid en ons gewoontegetrouw vasthouden aan onze visie. Door meditatie leren we onze misvattingen te herkennen en onze geest zodanig aan te passen dat hij realistischer en eerlijker gaat denken en reageren.

Het uiteindelijke doel, de verlichting, kan alleen op de lange termijn worden bereikt. Toch geven meditaties, die met dit uiteindelijke doel voor ogen worden gedaan, geweldige voordelen op de korte termijn. Zo zullen we, naarmate de scherpe kantjes van ons concrete beeld van de werkelijkheid af zijn, een positiever en realistischer zelfbeeld ontwikkelen, waardoor wij ons ontspannen en minder angstig voelen. We leren geleidelijk

aan af om irreële verwachtingen te koesteren omtrent personen en zaken, waardoor we minder vaak teleurgesteld zullen worden; relaties zullen verbeteren en het leven wordt stabieler en schenkt meer voldoening.

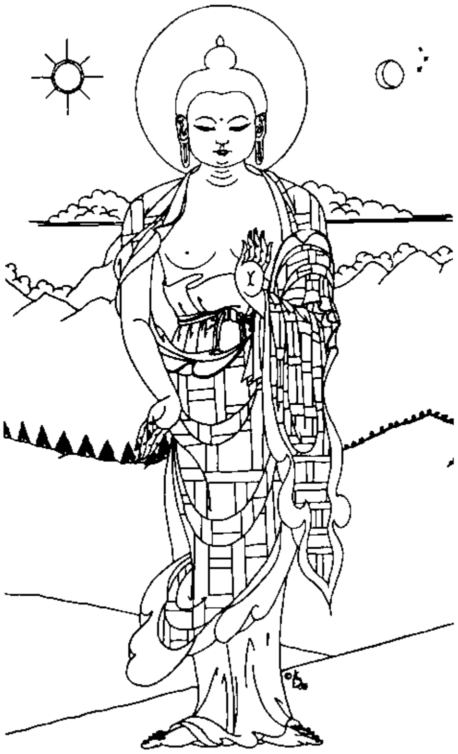
Maar vergeet niet dat levenslange gewoonten slechts langzaam afsterven. Het is al moeilijk genoeg om alleen maar te erkennen dat we woede en jaloezie voelen, veel moeilijker is het om te trachten de vertrouwde stroom van gevoelens tegen de houden of om de oorzaken en gevolgen ervan te analyseren. Het veranderen van de geest is een langzaam en geleidelijk proces. Het is een kwestie van onszelf stukje bij beetje ontdoen van instinctieve, schadelijke gewoontepatronen en van "vertrouwd raken met" gewoontes die noodzakelijkerwijs positieve gevolgen hebben, voor onszelf en anderen.

Er zijn veel meditatietechnieken, maar we kunnen ze allemaal samenvatten onder twee rubrieken: concentratiemeditaties en analytische meditaties.

CONCENTRATIEMEDITATIE

In het algemeen gebruiken we deze meditatiemethode om wat wordt genoemd "éénpuntige concentratie" te ontwikkelen, een eerste vereiste voor "diep inzicht". Het doel is zich te concentreren op een enkel onderwerp - de ademhaling, de eigen geest, een bepaald concept, een gevisualiseerde beeltenis - en dit zonder onderbreking.

Ononderbroken concentratie is precies het tegenovergestelde van onze gebruikelijke geestesgesteldheid. Wanneer je je aandacht naar binnen richt, zul je opmerken dat je geest constant heen en weer springt: een gedachte over wat je straks zult gaan doen, een geluid buiten, een gedachte aan een vriend, aan iets dat zojuist gebeurd is, een fysiek gevoel, een



gedachte aan een kop koffie. We behoeven nooit tegen onze geest te zeggen "Denk!" of "Voel!". Hij is altijd bezig, op weg naar iets, voortgedreven door zijn eigen energie.

Met een dergelijke versnipperde en ongecontroleerde geest zullen we dan ook niet optimaal functioneren; of het nu gaat om het onthouden van een telefoonnummer, het bereiden van een maaltijd of het leiden van een bedrijf. En zeker is, dat succesvol mediteren zonder concentratie onmogelijk is.

Concentratiemeditatie is niet gemakkelijk, maar het is van essentieel belang om de geest onder controle te krijgen. Hoewel het ontwikkelen van volledige éénpuntige concentratie een karwei is voor mensen die zich daar fulltime mee bezighouden, is het voor ons niet nodig ons in de bergen terug te trekken om de voordelen van deze methode van mediteren te ondervinden. Zelfs in ons leven van alledag kunnen we een hogere trap van concentratie bereiken door dagelijks tien tot vijftien minuten concentratiemeditatie te beoefenen, d.w.z. onze geest op één enkel onderwerp concentreren en alle andere gedachten loslaten. Door dit te doen ervaren we een gevoel van ruimte, terwijl we tevens in staat gesteld worden de werking van onze geest duidelijker waar te nemen, zowel gedurende de meditatie als gedurende de rest van de dag.

ANALYTISCHE MEDITATIE

Bij deze meditatiemethode maken we gebruik van onze creatieve en intellectuele gedachtengang. Deze methode is van cruciaal belang voor onze ontwikkeling; de eerste stap op weg naar inzicht is om verstandelijk te begrijpen hoe de dingen werkelijk bestaan. Dit verstandelijk begrip zal geleidelijk overgaan in overtuiging. Wanneer deze overtuiging gecombineerd wordt met concentratiemeditatie zal uiteindelijk het directe, intuïtieve weten ontstaan.

Voordat we echter "weten" hoe de dingen werkelijk bestaan, dienen we eerst onze onjuiste visie onder de loep te nemen. Door gebruik te maken van een heldere, diepgaande en analytische denkwijze kunnen we de warwinkel van denkpatronen en geestesgesteldheden langzaam op orde brengen. Geleidelijk aan kunnen we de gedachten, gevoelens en ideeën, die zowel onszelf als anderen schaden, uitbannen om daarvoor in de plaats gedachten, gevoelens en ideeën te creëren die geluk brengen.

Op deze manier raken we vertrouwd met de werkelijkheid van bijvoorbeeld oorzaak en gevolg (oftewel het feit dat onze huidige ervaringen het resultaat zijn van

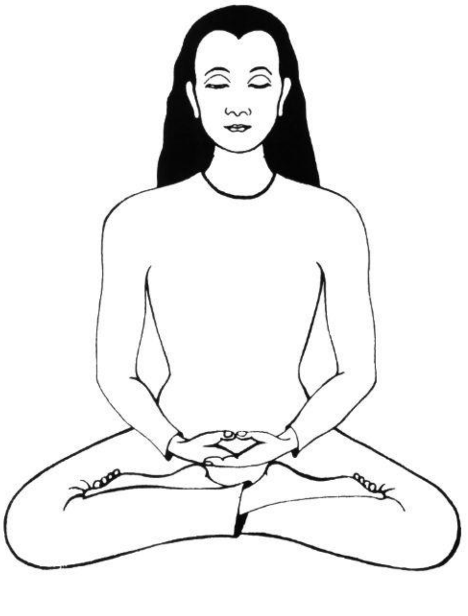
vroegere daden en tegelijkertijd de oorzaak van toekomstige ervaringen) of met het feit dat niets onafhankelijk bestaat. We kunnen puntsgewijs mediteren op de voordelen van geduld en de nadelen van woede; op de waarde van het ontwikkelen van mededogen; op vriendelijkheid jegens anderen.

Je zou analytische meditatie kunnen vergelijken met intensief studeren. Het verschil is echter dat het niveau van verstandelijk begrijpen dat we tijdens een meditatie kunnen bereiken subtieler is, waardoor het effectiever is dan het begripsniveau in ons dagelijkse leven. Aangezien ons bewustzijn gedurende meditatie niet platgewalst wordt door de gebruikelijke overvloed aan informatie, zijn wij in staat om ons beter te concentreren en om een fijner afgestemde gevoeligheid te ontwikkelen waarmee de werking van de geest waargenomen kan worden.

Concentratie- en analytische meditatie vullen elkaar aan, en worden vaak beide in één meditatiesessie toegepast. Tijdens een meditatie op leegte bijvoorbeeld, analyseren we het onderwerp (leegte) door gebruik te maken van informatie die we gehoord of gelezen hebben, terwijl we tegelijkertijd onze eigen gedachten, gevoelens en herinneringen gebruiken. Op een bepaald moment zal een intuïtief ervaren van of een vaste overtuiging omtrent het onderwerp opkomen. Dan zullen we ons denkproces moeten stoppen en zo lang als mogelijk is onze éénpuntig geconcentreerde aandacht moeten richten op deze ervaring. We moeten onze geest als het ware doordrenken met deze ervaring. Wanneer de gevoelservaring minder sterk wordt, kunnen we ofwel de draad van onze analytische beschouwing oppakken ofwel de meditatiesessie beëindigen.

Deze gecombineerde manier van mediteren dwingt onze geest als het ware één te worden met het onderwerp van meditatie. Hoe krachtiger onze concentratie is, des te dieper zal ons inzicht zijn. Dit proces dienen we keer op keer te herhalen, steeds wanneer we iets willen begrijpen, opdat we onze inzichten kunnen omzetten in daadwerkelijke ervaringen.

Concentratiemeditatie (bijvoorbeeld meditatie op de ademhaling) zal bovendien meer effect hebben wanneer een juist toegepaste analyse wordt gebruikt. Wanneer we in de meditatiehouding gaan zitten, zouden we allereerst onze geestesgesteldheid moeten onderzoeken en onze motivatie om aan de meditatie te beginnen moeten zuiveren; al deze dingen vragen om een analyse. Gedurende de meditatie zelf kan het vasthouden van de concentratie heel moeilijk zijn; als dat zo is, is het nuttig dit probleem voor enkele minuten te analyseren en vervolgens de geest weer te concentreren op de ademhaling, soms ook is het nuttig de geest gedurende de meditatie te controleren, om er zeker van te zijn dat hij niet aan het dagdromen is geslagen in plaats van te doen wat hij verondersteld wordt te doen.



VISUALISATIEMEDITATIE

Bij je pogingen je geest te kalmeren en te concentreren, heb je waarschijnlijk tussen de vele dingen die je afleiden van het object van meditatie ook beelden opgemerkt: gezichten van geliefde personen, je huis of andere vertrouwde plaatsen, lekker eten of beelden van films die je gezien hebt. Deze beelden komen de hele dag spontaan op, maar we worden meestal zo in beslag genomen door gewaarwordingen buiten ons zelf dat we ze niet opmerken. En elke nacht creëert onze geest levendige scènes waarin we omgaan met allerlei droommensen en waarin we allerlei droomgebeurtenissen meemaken. Visualisatie of verbeelding is dus een mentale techniek waar we allemaal vertrouwd mee zijn; we doen er echter meestal weinig aan om deze techniek te ontwikkelen, tenzij we bijvoorbeeld werkzaam zijn in de kunst-, ontwerp- of filmwereld.

We kunnen deze natuurlijke capaciteit om in beelden te denken gebruiken bij het verdiepen van onze meditatieve ervaringen. Visualisatie wordt in de Tibetaanse traditie van spirituele ontwikkeling op verschillende manieren gebruikt. Het voegt een extra dimensie toe aan onze analytische meditaties; bijvoorbeeld het visualiseren van onszelf tijdens het sterven met als doel ons bewustzijn omtrent onze sterfelijkheid te versterken. Een mentaal beeld van de Boeddha wordt aanbevolen als object van éénpuntige concentratie, terwijl het visualiseren van verlichte wezens tijdens het gebed helpt bij het vergroten van ons geloof en onze overtuiging.

Maar de kunst van het visualiseren wordt het best benut bij Vadjrayana of tantra, het meest diepgaande en effectieve pad om de verlichting te bereiken. De beoefening van dit pad impliceert de volledige identificatie van zichzelf, zowel lichaam als geest, met een verlicht wezen en het zien van de eigen omgeving als een zuivere bestaanswereld. Door zo de aangeboren mogelijkheid tot het bereiken van de verlichting de kans te geven tot uitdrukking te komen, zal men geleidelijk aan, de eigen vertrouwde, maar onjuiste, veronderstellingen ten aanzien van het zelf en andere verschijningsvormen opgeven.

De meditatieve boeddhavormen die tijdens de Vadjrayana-beoefening gevisualiseerd worden (bijvoorbeeld Tara en Avalokiteshvara) zijn symbolen van de verlichte staat. Elk van hen is de manifestatie van een specifieke eigenschap (Avalokiteshvara is bijvoorbeeld de Boeddha van Mededogen), maar vertegenwoordigt tevens de totale verlichtingservaring. De details van de visualisatie, zoals kleuren, kleding, handgebaren, houding, enzovoort, symboliseren verschillende aspecten van het pad naar spirituele vervulling.

Meditatie op deze boeddhavormen (of wanneer je je daar meer vertrouwd mee voelt, op beeltenissen uit andere tradities zoals bijvoorbeeld Christus of Maria) helpt ons ons hart open te stellen voor de zuivere energieën van liefde, mededogen, wijsheid en kracht die alom tegenwoordig zijn, overal rondom ons, waar we ook zijn.

We moeten proberen de beeltenissen te zien als reflecties van onze eigen ware aard, aangezien de mogelijkheden tot al deze verlichte eigenschappen binnen in ons aanwezig zijn. Hoewel de uiteindelijke waarheid niet in woorden uitgedrukt kan worden, brengen woorden ons wel een eind op weg; zo kunnen ook beelden ons de ervaring van verlichting voor de geest helpen brengen totdat zij werkelijkheid wordt.

Analytische- en concentratiemeditatie worden tegelijk gebruikt bij de visualisatietechnieken. We hebben de analytische gedachtengang nodig om bij het begin van de meditatie een beeld op te bouwen en om het opnieuw op te roepen wanneer het tijdens de sessie vervaagt. Ook gebruiken we analyse bij andere voorkomende problemen zoals afgeleid worden of negatieve gedachten hebben.

Het ontwikkelen van een heldere visualisatie hangt echter grotendeels af van concentratiemeditatie. Zodra we een beeld gevormd hebben en er mee vertrouwd zijn geraakt, moeten we proberen dit beeld met éénpuntige concentratie vast te houden en niet toestaan dat onze geest door andere zaken afgeleid wordt. In het begin zal onze concentratie maar een paar seconden duren, maar door regelmatige oefening zullen we in staat zijn haar langer vast te houden. Steeds wanneer onze aandacht verslapt of we het object uit het oog verliezen, moeten we het terugbrengen in onze geest. Deze manier van mediteren maakt dat we meer en meer vertrouwd raken met positieve beelden, terwijl we tegelijkertijd leren onze geest te beheersen en ons te concentreren.

Over het algemeen vindt men visualisatie moeilijk. Als je er problemen mee hebt, zou het kunnen zijn dat je te zeer je best doet of te hoge verwachtingen koestert. De geest moet er de juiste gesteldheid voor hebben: ontspannen, helder en open. Teveel inspanning creëert spanning en dan is het enige beeld dat je te zien krijgt duisternis. Te weinig concentratie betekent dat je geest volledig afgeleid is, waardoor er geen ruimte overblijft voor het te visualiseren beeld. We moeten leren onze concentratie juist af te stemmen, net zoals je een muziekinstrument stemt (met gevoel en geduld), totdat we de juiste geestesgesteldheid gevonden hebben om ons een beeld helder voor de geest te halen.

Bedenk ook dat visualisatie een zaak van de geest is en niet van de ogen. Als je bemerkt dat je je inspant om iets te zien, dan heb je de techniek niet goed begrepen. Ontspan je en laat het beeld in je geest opkomen.

Wees tevreden met wat er ook maar opkomt, zelfs als het slechts een gekleurde vlek of een klein detail is. Het is belangrijker de aanwezigheid van een verlicht wezen waar te nemen of te voelen dan je te veel zorgen te maken over het zien van een mentaal beeld. Het is dus erg belangrijk ontspannen te zijn en niet te veel te verwachten. Door na één of twee pogingen een volledige en perfecte visualisatie te verwachten ondermijn je je zelfvertrouwen; het kan wel jaren van oefening duren voordat je het beeld werkelijk kunt zien. Zoals gezegd, is het zaak de geest op de juiste golflengte af te stemmen en te leren werken met de energieën en elementen van de geest, voordat je tot een positieve en vreugdevolle meditatie-ervaring zult kunnen komen.

Misschien vind je het nuttig om het visualiseren te oefenen met een vertrouwd object. Ga rustig met gesloten ogen zitten en haal je bijvoorbeeld het beeld van een vriend voor de geest. Probeer alle details te zien: de kleur en vorm van de ogen, neus en mond, het kapsel, de vorm van het lichaam enzovoort. Experimenteer ook eens met andere onderwerpen: je eigen huis, het uitzicht vanuit je raam, zelfs je eigen gezicht.

Het visualiseren van boeddhavormen wordt vergemakkelijkt als je eerst enige tijd naar een afbeelding of beeldje staart, dan je ogen sluit en probeert je de beeltenis in detail voor de geest te halen. Dit helpt je echter alleen met de details; je moet niet denken dat het mentale beeld plat is als op een tekening of star en bewegingloos als een standbeeld. Zij moet warm, levendig en vol gevoel zijn, drie-dimensionaal en gemaakt van zuiver stralend licht. Voel dat je werkelijk in de nabijheid van een gelukzalig en verlicht wezen vol mededogen bent.

Het is belangrijk langzaam te werk te gaan en nieuwe methoden pas aan te pakken wanneer je er aan toe bent. Het heeft geen enkele zin meditaties te doen die je vreemd voorkomen of waarvan het doel je ontgaat. Beter is het je te bepalen tot één of twee methoden waarvan je de voordelen duidelijk kunt ervaren.

Alle meditaties zijn een integraal deel van een uitgebalanceerde spirituele groei en een stapje op een pad dat enorm wijds en diepgaand is. Door voorzichtige en geduldige studie en oefening zul je leren de samenhang tussen de diverse oefeningen en hun relatie tot het volledige pad te waarderen.

Vertaling: Saskia Campert
Uit: Leren Mediteren.

MEDITATIETIP

ONDER DEZE TITEL ZULLEN WIJ REGELMATIG KORTE PRAKTISCHE TIPS VOOR MEDITATIE PUBLICEREN, DIE WORDEN AANGEDRAGEN DOOR JON LANDAW, EEN VAN DE EERSTE DISCIPELEN VAN LAMA THUBTEN YESHE. JON IS ONDERMEER BEKEND DOOR BOEKEN DIE HIJ SCHRIJFT EN SAMENSTELT, ZOALS HET KINDERBOEK "SIDDHARTA".

Indien men moeite heeft met visualiseren - een van de belangrijkste meditatie technieken in het Tibetaanse boeddhisme - dan komt dat meestal omdat men niet in voldoende mate bekend en vertrouwd is met het te visualiseren object.

Om echt bekend te raken met een te visualiseren object is het gewoonlijk niet voldoende alleen maar naar een plaatje of afbeelding ervan te kijken. Het is veel effectiever het te visualiseren object te tekenen of een afbeelding over te trekken en in te kleuren. Omdat dit gepaard gaat met een coördinatie van hand en oog en een hoge graad van concentratie, neemt de bekendheid van het te visualiseren object door een dergelijke creatieve activiteit vanzelf toe, waardoor de geest in staat is zich het beeld gedetailleerder te herinneren.

Men hoeft niet ontmoedigd te raken als het dan nog steeds moeilijk is alle details van het specifieke object te visualiseren. Wanneer men pas met de oefeningen begint is het verstandig tevreden te zijn met het cultiveren van de ervaring in aanwezigheid van de opgeroepen verschijning van bijvoorbeeld Boeddha Sakyamoeni te zitten.

De kern van de beoefening bestaat uit het zich concentreren op de bijzondere kwaliteiten van zo'n Boeddhavorm en het zichzelf openstellen om deze kwaliteiten, die van het meditatieobject naar ons toestralen, te ontvangen, ongeacht hoe onvolledig of onvolmaakt het mentale beeld van dit object ook is.

Het is belangrijk dat men dit opgeroepen mentale beeld beschouwt als een levend, ademend, drie-dimensionaal wezen van licht en niet als een plat, levenloos plaatje. Wanneer men de aandacht op zo'n object kan richten kan men er zeker van zijn dat de beoefening vrucht zal dragen, ook al is men op dit moment nog niet in staat het object volkomen gedetailleerd te "zien".

door: Jon Landaw
vertaling: Margot Kool-Stumpel

TIBETNIEUWS

HET MEEST OPZIENBARENDE NIEUWS VAN DE LAATSTE TIJD IS DE DOOD VAN DE DAPPERE MONNIK DIE EEN BRANDEND POLITIEBUREAU IN RENDE OM ZIJN COLLEGA'S TE REDDEN.

Champa Tenzin, een 49 jarige monnik van de Jokhang tempel in Lhasa, werd dood in zijn bed aangetroffen op 22 februari j.l.; het nieuws werd pas in april vrijgegeven. Hoewel de politie beweert dat het hier om zelfmoord gaat, wordt dit vrijwel onmogelijk geacht.

In oktober 1987 werd Champa Tenzin wereldwijd bekend nadat hij tijdens een hevige (onafhankelijkheids) demonstratie in Lhasa een vlammenzee trotseerde om een groep gevangengenomen monniken te redden. De demonstratie werd gehouden nadat de politie dertig vreedzaam demonstrerende monniken in elkaar sloeg en naar een polititebureau afvoerde. Daarop verzamelde zich een grote menigte voor het politiebureau en eiste de vrijlating van de monniken. Dit werd geweigerd, waarop de houten deuren van het politiebureau in brand werden gestoken om op die manier bij de gevangenen te kunnen komen. Champa Tenzin en enkele andere monniken renden door de vlammen om ze te bevrijden. De politie opende het vuur op hen, waardoor een monnik die binnen was gedood werd en enkele ontsnapte gevangenen gewond raakten.

Champa Tenzin was vreselijk verbrand aan beide armen. Hij zei later dat hij op dat moment niets voelde omdat hij bijna bewusteloos was. Hij wist nog wel dat hij, toen hij op de schouders van de menigte gehesen werd om rond de Barkhor gedragen te worden "Tibet is onafhankelijk" en "Leve Zijne Heiligheid de Dalai Lama" geroepen had, maar hij wist niet meer dat hij twee keer flauw was gevallen. Hij moest meteen onderduiken in Lhasa waar de officiële artsen hem niet durfden te behandelen uit angst voor represailles. Zijn vrienden verzamelden medicijnen en advies van artsen onder de in Lhasa aanwezige toeristen. Twee weken daarna heeft hij zich aangegeven bij de politie, uit bezorgdheid voor degenen die hem schuilhielden en omdat hij verdere medische verzorging nodig had. Een maand lang verbleef hij onder bewaking in een ziekenhuis en werd daarna overgeplaatst naar een gevangenis; daar bleef hij enige tijd omdat hij weigerde andere mensen aan te geven. In 1988 werden op aandrang van de Panchen Lama enkele gevangen genomen demonstranten vrijgelaten, waaronder Champa Tenzin.

Zijn problemen waren echter nog niet afgelopen: hij werd nauwkeurig in de gaten gehouden en toen de politie in maart 1988 de Jokhang tempel bestormde werd hij ernstig mishandeld. Hij moest zich verbergen om arrestatie of erger te voorkomen.

Toch was hij vastberaden en geenzins depressief. Hij aarzelde niet om voor zijn standpunt uit te komen en stond bekend als een voorstander van de Tibetaanse onafhankelijkheid. Champa Tenzin werd dood aangetroffen met een touw om zijn nek en om een poot van zijn bed geknoopt. Hij zat onder het bloed. De politie beweert dat de doodsoorzaak zelfmoord is; volgens deskundigen is dit vrijwel onmogelijk.

Zes maanden voor zijn dood zei hij tegen een westerse kennis: "Ik deed wat ik deed om anderen te redden en te beschermen. Ik rende het vuur in om anderen te redden en tegelijkertijd mijn leven op te offeren als protest tegen de Chinezen".

De vrienden en bewonderaars van Champa Tenzin in en buiten Tibet betreuren het verlies van deze moedige en oprechte monnik, die het zoveelste slachtoffer werd van het terreurbewind in het door communistisch China bezette Tibet.

RADIONIEUWS

Tibetanen in Tibet kunnen nu het laatste nieuws over de Dalai Lama vernemen via de Tibetaanse uitzendingen van de Voice of America en All India Radio. Deze uitzendingen blijken steeds meer aandacht te trekken onder de Tibetanen in Tibet, waardoor het gemakkelijker wordt voor de politieke activisten aldaar te reageren op internationale gebeurtenissen.

Een grootscheepse politieke opvoedings campagne die nu gehouden wordt in Tibet wordt door sommigen gezien als een poging de doeltreffende werking van deze radio uitzendingen tegen te gaan. In een vergadering in zuid Tibet werd verteld dat heropvoeding belangrijk is omdat de Tibetanen op het platteland niet naar het Chineestalige televisie- en radiojournaal luisteren en geen idee hebben van wat er in China gebeurt. Zeventig procent van de Tibetanen in Tibet zijn analfabeet.

De aanwezige ambtenaren klaagden dat de dorpelingen de preciese tijdstippen en golflengtes kenden van de uitzendigen van de Voice Of America en All India Radio. Ze zeiden dat sommigen alles van de activiteiten van de Dalai Lama in het buitenland afweten. "Zij vouwen hun handen onder het luisteren alsof iemand hen iets geeft", werd de vergadering uitgelegd. Daarom moeten de politieke heropvoeders de dorpelingen van de voordelen van het communisme overtuigen.

Bron: Tibet Information Network, London
Door: Paula de Wijs-Koolkin

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

JUNI T/M SEPTEMBER 1992

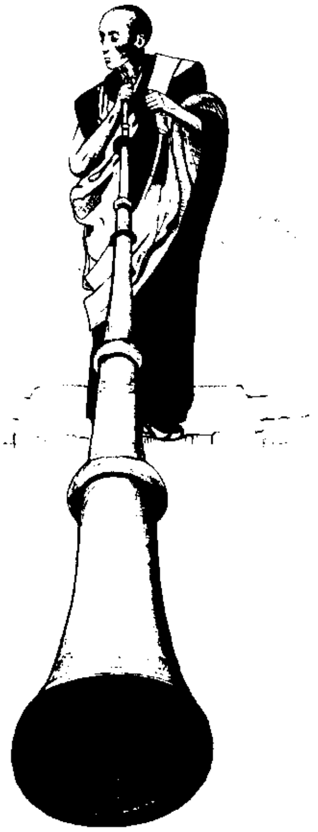
OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Juni

ma. 8 Wassende maan Tara Offerande
wo. 10 Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 15 Volle maan Tara Offerande
do. 25 Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 29 Offerande aan de Dharma Beschermers

Juli

di. 7 Wassende maan Tara Offerande
do. 9 Offerande aan de Spirituele Meesters
di. 14 Volle maan Tara Offerande
za. 25 Offerande aan de Spirituele Meesters
di. 28 Offerande aan de Dharma Beschermers



Augustus

do. 6 Wassende maan Tara Offerande
za. 8 Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 13 Volle maan Tara Offerande
zo. 23 Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 27 Offerande aan de Dharma Beschermers

September

vr. 4 Wassende maan Tara Offerande
zo. 6 Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 11 Volle maan Tara Offerande
ma. 21 Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 25 Offerande aan de Dharma Beschermers

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

15 Juni	Herdenking van geboorte, verlichting en Parinirvana van Boeddha Sakyamoeni
6 Juli	Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama
2 Augustus	Herdenking van het eerste onderricht in het Hertenpark te Sarnath

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant 'De Oude Aanleg'. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1992 en zich te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

BETALING CURSUSGELDEN
Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van cursusdatum.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

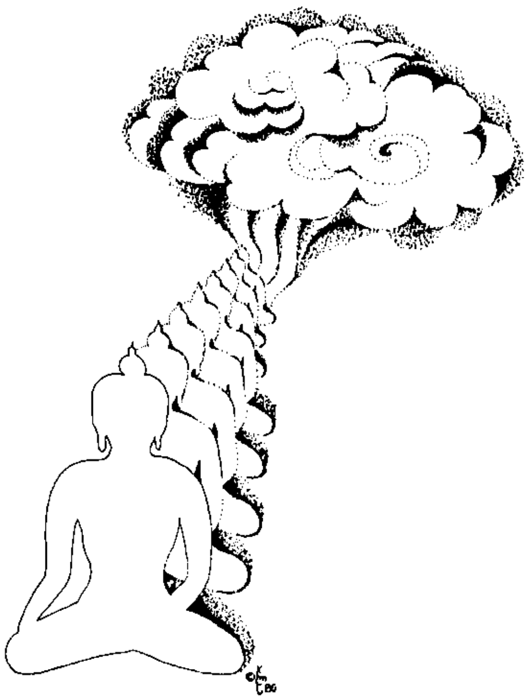
GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

WINKEL EN RECEPTIE
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

TARIEVEN MAALTIJDEN BEZOEKERS
Bezoekers die voor korte of langere tijd in het instituut willen verblijven dienen dit met het kantoor te overleggen.
Ontbijt: *f* 5,--
Warme maaltijd: *f* 9,--
Avondeten: *f* 5,--
3 Maaltijden: *f* 17,50

TARIEVEN OVERNACHTINGEN BUITEN CURSUSSEN
Slaapzaal: *f* 15,-- p.p.p.d.
Kamer of caravan (1-2 pers.): *f* 25,-- p.p.p.d.

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1992



3 t/m 17 juli
MIDZOMER MEDITATIE CURSUS (LAM RIM)
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
In deze jaarlijkse zomercursus over alle stadia van het boeddhistische pad naar de verlichting, het hoogste niveau van evolutie, zal onze nieuwe Geshe Sonam Gyaltsen alle grondbeginselen van de boeddhistische Leer uiteenzetten, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer. Al jaren lang vormt de Lam Rim Zomercursus het hart en de kern van alle programma's die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen van de Tibetaanse Leraar, die de overdracht en de noodzakelijke informatie verschaft, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat in een combinatie van theorie en praktijk onder deskundige leiding ervaring wordt opgedaan. Deze formule van lezingen en meditaties, waar nodig aangevuld door discussie is geïntroduceerd door de Lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee, en is ook in Nederland - over de afgelopen 16 jaar - bijzonder succesvol gebleken.
Deze cursus is heel geschikt voor mensen die echt nog weinig van het boeddhisme weten, omdat op intensieve wijze in vrij korte tijd zowel inzicht als ervaring verkregen kunnen worden. Ook meer ervaren boeddhisten wonen jaarlijks deze cursus bij om in de retraitesfeer een opfrisser van hun kennis en/of een verdieping van hun beleving te verwerven.

KOSTEN: f 750,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 3 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

17 t/m 19 juli
THE MYSTIC ART OF TIBET, OPEN WEEKEND COURSE
In een intensief weekend zal Andy Weber ons inleiden in de meditatieve aspecten van de Tibetaanse Mystieke Kunst en gedetailleerde informatie verschaffen over de Tibetaans boeddhistische iconografie. De symboliek van de boeddha figuren en de spirituele betekenis en achtergronden ervan zullen worden gepresenteerd op een voor iedereen begrijpelijke wijze; voor mensen die nog geen ervaring met de Tibetaanse kunst van de rolschilderingen (tangkha's) hebben.
KOSTEN: f 180.- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.
VOERTAAL: Engels

17 juli t/m lunch op 24 juli
ART AND MEDITATION, EXTENDED INTRODUCTION COURSE
Beginnend met het intensieve introductieweekend over de combinatie van meditatie en creativiteit in de vormgeving van Boeddha figuren, wordt de cursus van maandag t/m vrijdag voortgezet op een practische basis. Deelnemers zullen leren de grit (een opzet) op te zetten van de afbeelding van de Boeddha en die in te vullen volgens de Tibetaans boeddhistische traditie. Bovendien zal informatie worden gegeven omtrent de oorsprong en fabricage van natuurlijke kleurstoffen die uit kruiden, mineralen en stenen worden gewonnen.
KOSTEN: f 450,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

17 juli t/m 6 augustus
ADVANCED ART COURSE
Voor degenen die al eerder tangkha schilder cursussen hebben gevolgd en voor beginners die de eerste cursusweek meedoen, bestaat de gelegenheid in totaal drie weken lang te werken olv. de kunstenaar Andy Weber, die zijn oude studenten verzoekt ook tijdens de introductiecursus aanwezig te willen zijn als bronnen van inspiratie voor de nieuwe studenten. Gedurende de introductie week zullen gevorderde studenten onafhankelijk kunnen werken, terwijl ze persoonlijke begeleiding en advies voor hun werk kunnen krijgen.
KOSTEN: f 1260,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.
VOERTAAL: Engels

28 t/m 30 augustus
VIPASSANA WEEKEND, EEN INTRODUCTIE
Olv.: Frans Versteijnen
Voertaal: Nederlands

Vipassana is een uiterst krachtige concentratie methode die direct vanaf het begin helder inzicht geeft in de geest, het geconditioneerde gedrag, vergankelijkheid en leegte.

KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 28 augustus om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

11 t/m 13 september
LO RIG, BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling

Geshe Sonam Gyaltsen zal dit weekend een inleiding geven in de boeddhistische psychologie. Het boeddhisme is bijzonder nauwkeurig in haar beschrijvingen en definities van de geest als complex van een groot aantal psychologische processen, zoals zintuiglijk- en mentaal bewustzijn en de mentale factoren die het bewustzijn mogelijk maken en beïnvloeden.

De geest is van nature helder en wetend maar wordt voortdurend "gekleurd" door negatieve en positieve processen, welke in de boeddhistische psychologie mentale factoren worden genoemd. Als wij deze leren kennen door onderricht, studie en meditatie, zullen we gemakkelijk herkennen wat zij met ons doen, ook en vooral in ons dagelijkse leven. Op basis van die herkenning kunnen we de positieve mentale factoren bevorderen en de negatieve doen afnemen. Dit zal uiteindelijk leiden tot een bewustzijn dat niet langer beïnvloed wordt door gedachtenvorming, maar de dingen helder en wetend direct ervaart zoals ze zijn.

Voor iedereen die om welke redenen dan ook geïnteresseerd is in de geest, biedt dit weekend volop voer voor verder onderzoek en waardevol vergelijkingsmateriaal met de westerse psychologie. Het is de bedoeling dat deze cursus bij voldoende belangstelling een vervolg zal hebben, terwijl een grondige studie van de Lo Rig één van de vijf onderwerpen vormt van het drie-jarige studieprogramma dat dit najaar van start zal gaan.
(zie aankondigingen elders in het programmaoverzicht).

KOSTEN: f 150.- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 11 september om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

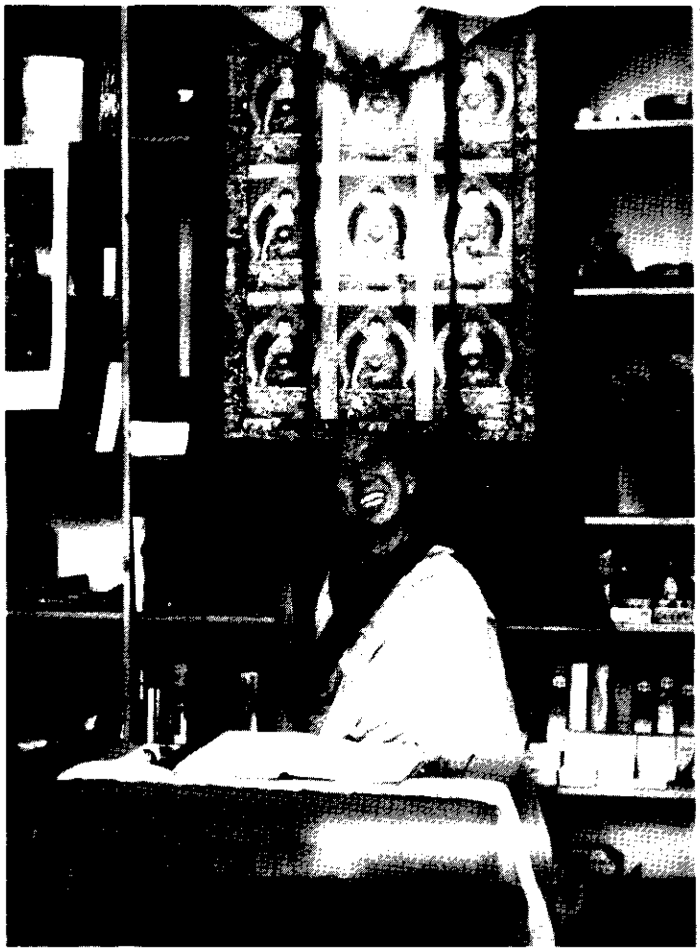
9 t/m 12 october
NYUNG Nä, VASTEN RETRAITE
Olv.: KOOSJE VAN DE KOLK
KOSTEN: f 95,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 9 october om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

16 t/m 18 october
WEEKEND CURSUS
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling.

20 t/m 22 november
WEEKEND CURSUS
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling.

19 december
FEESTELIJKE LAMA TSONG KHAPA DAG

DRIEJARIG STUDIEPROGRAMMA MAITREYA INSTITUUT GAAT DIT NAJAAR OP VERSCHILLENDE PLAATSEN IN NEDERLAND VAN START!



J.P. Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

Begin september 1992 zal het Maitreya Instituut naast de gebruikelijke meditatiecursussen een driejarig studie- en meditatieprogramma presenteren dat in principe voor iedereen toegankelijk is. De cursussen zullen worden gepresenteerd door de Tibetaanse Geshe Sonam Gyaltsen en direct in het Nederlands worden vertaald. Materiaal voor thuisstudie zoals boeken, transcripten en cassette's zal beschikbaar worden gesteld.

Het programma omvat de volgende vijf belangrijke onderdelen die een volledig informatiepakket vormen van de theorie en praktijk van het Tibetaanse boeddhisme:

1. **Lam Rim - de stadia van de weg naar verlichting**
2. **Lo Rig - boeddhistische psychologie**
3. **Lo Djong - gedachtentraining.**
4. **Bodhicaryavatara - beoefeningen voor bodhisattva's.**
5. **Boeddhistische Tantra.**

Het onderdeel Lam Rim zal in tien themaweekenden gegeven worden, verspreid over twee studiejaren. Deze weekenden zullen worden gehouden in het cursuscentrum te Emst.
De Lo Rig zal in wekelijkse lesavonden worden gegeven, gedurende één studiejaar. Deze lesavonden zullen plaatsvinden in het nieuwe pand van de Nederlandse Stichting Tibetaanse Geneeskunde (NSTG) aan de Prinsengracht te Amsterdam.
Het tweede jaar zal aan de hand van verschillende teksten de Lo Djong - gedachtentraining - worden gepresenteerd.
Het derde jaar presenteren we de beoefeningen van de bodhisattva, aan de hand van Shantideva's tekst de Bodhicaryavatara.
Het driejarige programma zal worden afgesloten met een vijfde onderdeel: boeddhistische tantra.

Naast de theorie zal veel aandacht worden besteed aan de praktijk en daarom worden alle programma onderdelen gecompleteerd met zogenoemde "verdiepingsdagen".
Deze verdiepingsdagen zullen in principe plaatsvinden op zaterdagen, waarschijnlijk in Emst. Er zal gelegenheid zijn vragen te stellen aan de Geshe, te discussiëren, gezamenlijk te mediteren en meditatie-ervaringen te bespreken.

Elk van de vijf programma-onderdelen kan worden afgesloten door een korte retraite gevolgd door een toets.

We hopen de eerste twee onderdelen van dit programma - Lam Rim te Emst en Lo Rig te Amsterdam - in september te kunnen starten.
Inhoudelijk zullen de Lam Rim themaweekenden van het studieprogramma iets gestructureerder zijn dan de gangbare cursusweekenden en zal van de deelnemer een grotere betrokkenheid bij meditaties en discussies worden verlangt.
Wat de inhoud van de boeddhistische psychologie en de bekwaamheid van de leraar Geshe Sonam Gyaltsen betreft, krijgt u een goed idee wanneer u deelneemt aan het introductie weekend Lo Rig van 11 t/m 13 september.

Indien u belangstelling heeft voor dit driejarig studieprogramma kunt u dat telefonisch of per brief kenbaar maken, zodat wij u de brochure "Driejarig Studieprogramma Maitreya Instituut" kunnen toesturen zodra deze gereed is.

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
juni, juli, augustus 1992

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Alex van Baar en René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, Nico van Beek, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya 1992c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

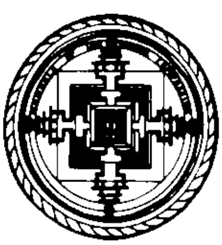
ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *ƒ* 25,-- per jaar.
Losse nummers *ƒ* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst. Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
Paula de Wijs-Koolkin

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Jan-Paul Kool

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels
Margot Kool-Stumpel

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-13.00 uur en van 14.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

ƒ 300,-- KORTING-DONATEUR 1992
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *ƒ* 300,-- KORTING-DONATEUR 1992 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

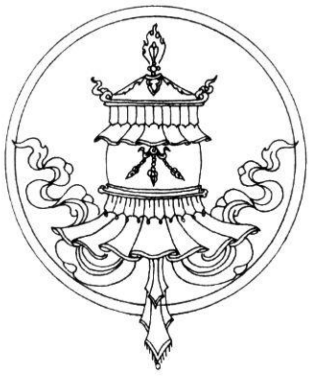
ƒ 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1992 & FPMT-LID 1992
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *ƒ* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler in Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *ƒ* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 20% korting op cursussen gegeven door Geshela. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *ƒ* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Lama Tsong Khapa
Geschilderd door: Alex van Baar

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.
Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.



Mag alle positieve energie, die ik heb verzameld, de Leer en alle wezens tot ongeacht welk voordeel zijn en speciaal de essentie van het onderricht van de eerbiedwaardige Lozang Drakpa nog lange tijd doen voortbestaan. Mag alle positieve energie, die ik heb verzameld, de Leer en alle wezens tot ongeacht welk voordeel zijn en speciaal de essentie van het onderricht van de eerbiedwaardige Lozang Drakpa nog lange tijd doen voortbestaan. Mag alle positieve energie, die ik heb verzameld, de Leer en alle wezens tot ongeacht welk voordeel zijn en speciaal de essentie van het onderricht van de eerbiedwaardige Lozang Drakpa nog lange tijd doen voortbestaan.